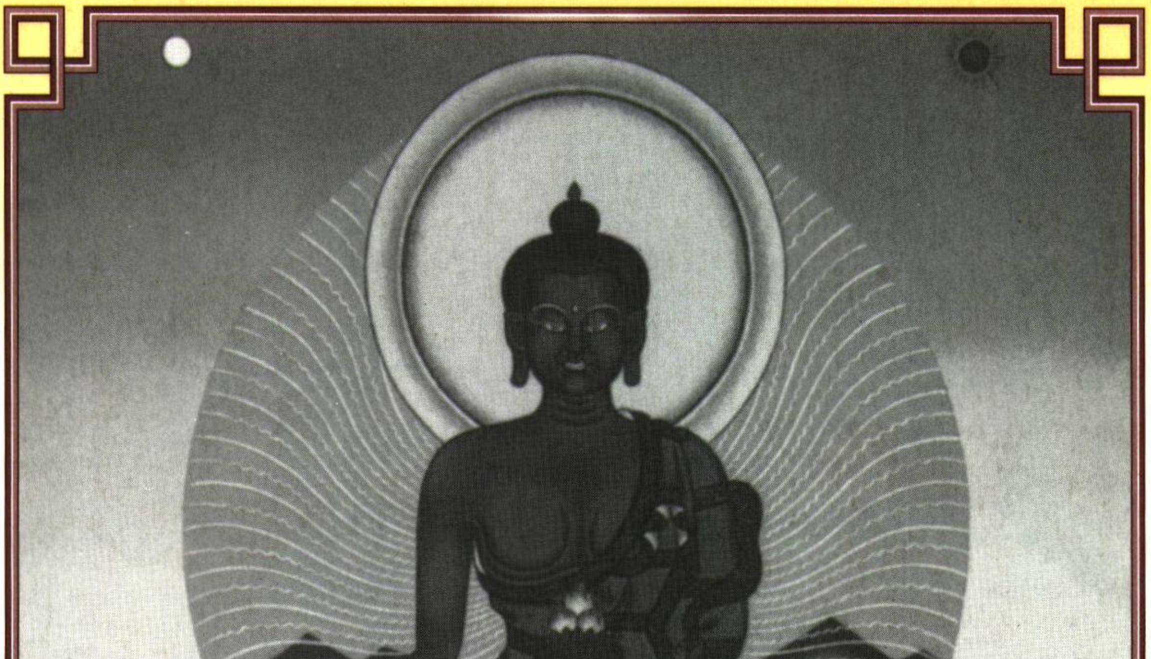
MAITREYA
MAGAZINE

TIBETAANS BOEDDHISTISCH TIJDSCHRIFT JAARGANG 17 1995 *f.* 6,50

1



De spirituele leraar en het pad
De Mahasiddha Lama Tsong~Khapa
Tibetnieuws

INHOUD

DE SPIRITUELE LERAAR EN HET PAD
door Sangra Jampa Rinpochee 3

DE WERELD DER MAHASIDDHA'S:
DE MAHASIDDHA LAMA TSONG KHAPA
door Lama Thubten Yeshe 7

HET PAD VAN DE BODHISATTVA KRIJGER
door Z.H. Thubten Gyatso,
de 13e Dalai Lama 10

GEDICHT
door Thich Nhat Hanh 17

DE JATAKAS;
PRINS MAHASATTVA 18

TIBETAANSE FESTIVALS,
BIJZONDERE FEEST- EN
GEBEDSDAGEN 20

TIBETNIEUWS
door de Tibet Support Groep 25

BOEKRECENSIE
door Marijke Drost 28

LIEVE MENSEN
door April Elzenga 30

ALGEMENE CURSUSINFORMATIE 31

OVERZICHT GEBEDSDIENSTEN 32

PROGRAMMA 1995 33

LEZINGEN 38

INFO STICHTING MAITREYA INSTITUUT 39

©
Stichting Maitreya Instituut

Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 05787-1450

VOORWOORD

In dit eerste nummer van de 17de jaargang van het Maitreya Magazine brengen wij u weer een keur van artikelen uit de levende traditie van het Tibetaans boeddhisme. Wij beginnen dit nummer met een artikel over het belang van de spirituele leraar. De cruciale rol die de leraar vervult bij het trainen van de ongrijpbare, niet tastbare, niet stoffelijke, maar toch zo krachtige menselijke geest wordt door de Tibetaanse meester Jampa Rinpochee op heldere wijze onder woorden gebracht. Hij legt uit hoe de leraar ons op elk stadium van het pad helpt het enorme potentieel van onze geest te ontwikkelen naar het hoogste niveau van evolutie, het boeddhaschap, voor het welzijn van alle wezens. Eens te meer een gelegenheid u erop te wijzen hoe fortuinlijk we in Nederland zijn met de voortdurende aanwezigheid van onze vaste en bekwame leraar, de eerwaarde Geshe Sönam Gyaltsen, die ons niet alleen in zijn briljante cursussen wegwijs maakt in de theorie en praktijk van het boeddhisme, maar ons ook steeds met zijn warme, persoonlijke advies ter zijde staat.
Verder verschaffen de voor dit nummer uitgekozen artikelen informatie uit verschillende perioden van meer dan 25 eeuwen boeddhisme. Er is een nieuwe rubriek over de Jatakas, waarin de voorgaande levens van de historische Boeddha Sakyamoenie worden beschreven. We beschrijven de achtergronden van één van de grootste boeddhistische feesten, de herdenking van de geboorte, verlichting en parinirvana van de Boeddha. Wijlen Lama Thubten Yeshe beschrijft de Tibetaanse meester Lama Tsong Khapa. Z. H. de Dertiende Dalai Lama zet zijn uiteenzetting van de kern van het boeddhistisch gebed, het zevendelig gebed voort en wij brengen in dit nummer een pijnlijk treffend verslag van de slepende situatie in het nog steeds door de Chinese troepen bezette Tibet. Het overzicht van het programma 1995 biedt een vooruitblik tot en met de zomer. Wij vragen uw aandacht ook voor de geplande bezoeken aan Nederland van de grote meesters Dagpo Rinpochee (eind maart) en Lama Thubten Zopa Rinpochee (begin september).
Voorts wens ik u namens al onze medewerkers veel en heilzaam leesgenot.

Uw eindredacteur, Hans van den Bogaert.

DE SPIRITUELE LERAAR EN HET PAD

Jan Paul Kool

Sangra Jampa Rinpochee

Het volgende artikel is een transcript van de eerste van een serie lessen die de Tibetaanse meester Sangra Jampa Rinpochee in de zomer van 1990 in het Jamyang Meditation Centre te Londen gaf. Jampa Rinpochee presenteerde een 'overzicht van het pad naar de verlichting' (Lam Rim) door vanuit elk stadium alle andere stadia te belichten. Op deze wijze ontstond een cyclus van zeer omvangrijk en diep commentaar dat bovendien goed op het referentiekader van de aanwezigen aansloot. Het Jamyang Meditation Centre, een zuster-centrum van het Maitreya Instituut, treft momenteel voorbereidingen om de lessen van Jampa Rinpochee in boekvorm uit te geven. Wij geven u hier vast een voorproefje van.

In de korte tekst van de grote Tibetaanse meester Lama Tsong Khapa over de stadia van het pad naar de verlichting benadrukt deze in de eerste regel en zelfs al in de titel van de tekst dat de vriendelijke spirituele meester de basis is van alle goede eigenschappen. Dit betekent dat alle goede eigenschappen die we uiteindelijk door onze eigen inspanningen ontwikkelen, beginnen bij de informatie die we van onze spirituele lera(a)r(en) ontvangen. Dat maakt de spirituele leraar de feitelijke basis van al onze kwaliteiten.

Ik stel voor dat jullie het volgende proberen. Wanneer ik deze regels van de tekst uitleg kunnen jullie proberen er meteen over na te denken en aan de hand van je eigen ervaringen te onderzoeken of je het er mee eens bent of niet. Als je bijvoorbeeld boeddhist bent, dan is dat omdat je toevlucht hebt genomen, je hebt een boeddhistische richting aan je leven gegeven. Toevlucht nemen betekent richting geven door je heil te zoeken bij de Boeddha, de Dharma en de Sangha d.w.z de Boeddha, diens leer en de spirituele gemeenschap. Als je niet weet wie die Boeddha precies is, wat de leer inhoudt en waaruit de spirituele gemeenschap bestaat, dan is het heel moeilijk om werkelijk toevlucht in Boeddha, Dharma en Sangha te nemen. Dus hebben we allereerst een spirituele leraar nodig die ons uitlegt wat dit allemaal betekent.

Het gehele bestaan wordt in het boeddhisme uitgelegd in termen

van karma, onze activiteiten en de gevolgen daarvan, onze ervaringen. Zolang we niet weten wat voor resultaat onze activiteiten produceren, als we niet weten welke handelingen geluk brengen en welke lijden veroorzaken, dan weten we niet hoe we het beste kunnen handelen. Dus hebben we allereerst een spirituele leraar nodig die ons wijst op het verband tussen wat we doen en wat we ervaren.

ons echt overtuigt van het feit dat we op ieder willekeurig moment kunnen overlijden.

Het is zelfs nog moeilijker de subtiele werking van karma te kennen en te weten welke ervaring uit welke handeling voortkomt. Waarom hebben we bepaalde ervaringen in ons leven, soms pijnlijke en dan weer prettige? Wat zijn daarvan de oorzaken? We hebben een spirituele leraar nodig

We hebben een spirituele leraar nodig die ons wijst op het verband tussen wat we doen en wat we ervaren.

De boeddhistische leer legt veel nadruk op het enorme belang van het mensenleven. De waardevolle menselijke geboorte met vrijheden en een rijkdom aan onmetelijk potentieel biedt geweldige mogelijkheden. Het is buitengewoon belangrijk dat we dit goed begrijpen en op zijn waarde schatten, zodat we ons mensenleven goed zullen gebruiken. Om echt te begrijpen waarom het mensenleven zo ongelooflijk waardevol is hebben we iemand nodig die ons daarover vertelt. Bovendien hebben we een spirituele leraar nodig die ons bewust maakt van het feit dat we zeker zullen sterven en dat ons leven voortdurend verandert, voortdurend onbestendig is. Zelfs al zien we mensen op straat dood gaan, familieleden om ons heen overlijden, de dood om ons heen toeslaan, toch lukt het vaak niet de connectie te maken met ons eigen leven. We hebben iemand nodig die zegt dat dit op enig moment ook met ons zal gebeuren. Is het niet zo dat we in ons eigen denken steeds van mening zijn dat we in ieder geval vandaag niet zullen sterven en waarschijnlijk morgen ook niet? We blijven denken dat het voorlopig nog een hele tijd onze beurt niet is. Daarom hebben we een leraar nodig die

om ons bewust te maken van het verband tussen wat we doen aan de éne kant en wat we ervaren aan de andere kant.

Zelfs om een beetje overtuigd te raken van het proces van reïncarnatie hebben we een spirituele leraar nodig die ons daarvan bewust maakt. Als we ons gewaar worden dat we in de toekomst nog vele levens zullen hebben en dat we nog niets weten van de kwaliteit van die levens, zullen we de wens ontwikkelen vrij te worden van de beperkte en gebrekkige kringloop van het bestaan. We hebben een spirituele leraar nodig die ons bewust maakt van het feit dat het mogelijk is ons van een gebrekkig leven te bevrijden. Om echt overtuigd te worden van het cyclische bestaan in opeenvolgende wedergeboorten en van het lijden en de problemen die we voordurend blijven tegenkomen, moeten we overtuigd worden van de twee niveaus van de werkelijkheid.
We leren dat het niveau van de werkelijkheid dat we doorgaans of dagelijks ervaren, niet de uiteindelijke werkelijkheid is en dat alles niet hoeft te zijn zoals het momenteel is. Om te leren over de twee niveaus van de wekelijkheid

hebben we een spirituele leraar nodig.

Als we de altruïstische motivatie beginnen te ontwikkelen, het hoogste niveau van evolutie te willen bereiken voor het welzijn van alle voelende wezens, en er wordt ons geadviseerd te mediteren op alle wezens alsof ze onze eigen moeder waren, hebben we de spirituele leraar nodig die ons ervan bewust kan maken dat onze moeder van dit leven inderdaad erg vriendelijk voor ons is geweest en dat het heel normaal is die vriendelijkeheid te vergoeden. We hebben een spirituele leraar nodig die ons daarvan bewust maakt. In het westen is het voor de meeste mensen nodig besef te krijgen van de enorme goedheid van de eigen moeder en vader in dit leven en waardering te ontwikkelen voor wat ze voor ons hebben gedaan. Dit is zelfs nog meer het geval als we het gaan hebben over mensen die in een vorig leven onze moeder en vader zijn geweest, omdat dit meer verduisterd is, en dus hebben we weer een sprirituele leraar nodig die ons hiervan bewust maakt.

Op basis van het erkennen dat alle wezens zeer belangrijk en inderdaad heel goed voor ons zijn geweest, doen we ons best om de altruïstische motivatie, de verlichtingsgeest te ontwikkelen en opnieuw hebben we een spirituele leraar nodig die ons toont hoe we ons de altruistische motivatie eigen maken. In feite bezitten we allemaal het boeddha-potentieel, de boeddha-natuur, de helder licht natuur van onze eigen geesstesstroom, maar gewoonlijk hebben we weinig besef van deze helder licht factor in onze eigen geest. We zijn ons er niet van bewust. Terwijl we onwetend zijn omtrent de helder licht natuur van onze eigen geest, blijven we cirkelen in gebrekkige handelingen en frustrerende situaties in gebrekkige

levens, en slagen we er niet in daaruit te ontsnappen. De Boeddha heeft dit steeds weer terugkeren van problemen ook ervaren. Ook hij werd steeds opnieuw gefrustreerd en ook hij werd steeds opnieuw geboren in gebrekkige levens. Het bijzondere van het boeddhisme is dat onze leraar, de historische Boeddha, niet altijd een goddelijk, transcendent wezen is geweest, maar een gewone mens als wij, die zich niet bewust was van de helderheid van zijn eigen geest. In de tijd toen de Boeddha een gewoon mens was, gevangen in een gewoon leven, ontmoette hij spirituele leraren en op basis van de instructies die hij van deze leraren ontving, begon hij zijn eigen geest te analyseren en verwierf daarbij de verschillende realisaties. Het enige verschil tussen ons en de Boeddha is dan ook dat wij tot nu toe óf hebben gefaald de lessen die we van onze spirituele leraren hebben ontvangen in praktijk te brengen, of we hebben nog helemaal geen contact met spirituele leraren gehad.
Momenteel hebben we een nieuwe gelegenheid, een nieuwe kans om in de voetstappen van de Boeddha te treden, nu we begrijpen dat alle goede kwaliteiten die we op weg naar het hoogste niveau van evolutie ontwikkelen, uit de vriendelijkheid van de spirituele leraar voortkomen.

Het is een staat van zijn welke we enkel door eigen inspanning kunnen verwerven.

Het is niet voldoende alleen maar te luisteren naar hetgeen de spirituele leraar te zeggen heeft. Het feitelijke zuiveren van onze geest en het blootleggen van de helder-licht-natuur wordt gedaan door nadenken en analyseren en het in praktijk brengen van zijn instructies. Dit is buitengewoon belangrijk. De kern waar het in het boeddhisme allemaal om draait, is de praktijk. We moeten dan ook niet verwachten dat wanneer we een bepaalde meditatie één of twee dagen beoefenen, we plotseling in het heldere licht zullen baden, dat we opeens fantastische realisaties zullen hebben, want dat is niet reëel. Het is moeilijk om zo snel en plotseling realisaties te verwerven. Er zijn natuurlijk uitzonderingen, mensen die in vorige levens heel veel hebben getraind. We weten dat er in de tijd van de Boeddha mensen waren die alleen al door naar de Boeddha te luisteren allerlei soorten inzichten bereikten. Dit was mogelijk omdat zij hun geest al aanzienlijk hadden gezuiverd en er was nog maar weinig nodig om tot een hoge staat van bewustzijn te komen. Deze mensen waren al een heel eind op weg en daarom was een korte les van de Boeddha voor hen voldoende om de volgende fase in hun ontwikkeling te bereiken. Dit blijft natuurlijk een mogelijkheid. Als we in vorige levens echt hard aan onszelf gewerkt hebben, kunnen we heel snel realisaties krijgen.

Als we daarentegen merken dat we van het luisteren naar de lessen erg moe worden, we de neiging hebben in slaap te vallen, we ons vervelen en liever weg zouden gaan om iets anders te doen, dan is dat een duidelijk teken dat we nog maar weinig ervaring hebben met de praktijk van het boeddhisme. Omdat we nog niet veel ervaring hebben, zullen we dus extra hard ons best moeten doen om tot realisaties te komen. Er moet veel werk worden verzet willen we boeddha worden. Boeddha betekent volledig zuiver en geheel tot ontwikkeling gekomen. Boeddha worden gebeurt niet doordat iemand ons een gunst verleent; het is een staat van zijn welke we enkel door eigen inspanningen kunnen verwerven.

Boeddha betekent volledig zuiver en geheel tot ontwikkeling gekomen.

Als jullie hier vanavond waren gekomen in de hoop van mij een gunst te verkrijgen, als jullie verwachtten hier volkomen verlicht weer weg te gaan, dan moet ik je toch teleurstellen. Ik kan slechts instructies geven die, als je ze gedurende een langere periode opvolgt, het gewenste resultaat zullen brengen. Je kunt dit deel van je spirituele ontwikkeling ook vergelijken met je schooltijd. Er is veel inzet voor nodig om op school bepaalde vakken te leren en zo is er ook veel inzet nodig om dingen op het spirituele pad te leren. Aan de andere kant is er ook de zekerheid dat waneer we eraan blijven werken en niet opgeven, op een goede dag vrij van school zijn, we hebben de school geheel doorlopen, we zijn geslaagd.

Ditzelfde geldt ook voor het spirituele pad. Zolang we er mee bezig blijven en niet opgeven, zullen we op een dag de gewenste realisaties verwerven. Zelfs op school hebben we leraren, of we dat nu leuk vinden of niet, en alles wat we op school geleerd hebben, hebben we van die leraren gekregen. Dus voor alle kwaliteiten die we op school hebben ontwikkeld, moeten we onze leraren bedanken. Ook op het spirituele pad hebben we een leraar nodig, die ons informeert en instrueert. De sprirituele leraar wordt de basis of het fundament van alle goede eigenschappen ge-

Jan Paul Kool

Geshe Sönam Gyaltsen

noemd, omdat we op hem vertrouwend alle mogelijke kwaliteiten kunnen ontwikkelen. Deze spirituele leraar wordt vriendelijk genoemd omdat hij ons niet alleen helpt in dit leven het lijden te vermijden en geluk helpt te vinden, bovendien helpt hij ons in toekomstige levens lijden te vermijden en geluk te vinden. Dit is onmetelijk vriendelijk, dit is wel heel bijzonder. We kennen allemaal de betekenis van het woord vriendelijk. In het Tibetaans heeft het precies dezelfde betekenis. Als we ons in een moeilijke situatie bevinden, als we een enorm probleem hebben, als we in een situatie van diepe ellende zitten, en iemand anders komt ons te hulp, dan noemen we die persoon vriendelijk. Op dezelfde manier is de spirituele leraar die ons helpt al het lijden en alle steeds terugkerende problemen te vermijden en ons instructies geeft hoe we blijvend geluk in dit en in volgende levens kunnen verwerven, buitengewoon vriendelijk.

De kern waar het in het boeddhisme allemaal om draait, is de praktijk.

Niet alleen is de spirituele leraar zeer vriendelijk, hij is ook eerbiedwaardig. Hij is een meester, omdat hij het lijden van toekomstige wedergeboorten kan stoppen. Hij kan ons helpen het lijden van helse ervaringen en dergelijke te voorkomen. Hij kan ons naar hogere wedergeboorten leiden en ons helpen in die hogere wedergeboorten een niveau van bestaan te verwerven, waarin we compleet vrij zijn van het cyclische bestaan met zijn steeds terugkerende problemen. Daarom wordt hij een meester genoemd.

Nu we in contact zijn gekomen met zo'n vriendelijke en eerbiedwaardige meester, is het belangrijk dat we op de juiste manier op hem vertrouwen. Het is belangrijk dat we op de juiste manier op de spirituele leraar vertrouwen, want als we bijvoorbeeld niet geloven wat de leraar ons vertelt, dan heeft het niet veel effect op ons. Als we aan de andere kant diep vertrouwen hebben in de leraar, dan zullen we wat hij ons zegt ter harte nemen. We zullen proberen het te beoefenen en daarbij zullen we een enorme ontwikkeling verkrijgen. Als we op de juiste manier op de spirituele leraar vertrouwen, dan zullen we zijn lessen als instructies beschouwen en ze in ons dagelijkse leven toepassen. We zullen het verrichten van schadelijke handelingen vermijden en proberen heilzame activiteiten te verzamelen. Daarmee zullen we geleidelijk al het lijden uit ons leven bannen en het echte geluk verwerven.

Vertaling Tibetaans-Engels: Hans van den Bogaert.
Vertaling Engels-Nederlands: Gelongma Tenzin Kalzang.

DE MAHASIDDHA LAMA TSONG KHAPA

De laatste grote lessen die Lama Yeshe gaf gingen over de tantrische beoefeningen die bekend staan als 'de Zes Yoga's van Naropa'. Het volgende artikel werd samengesteld en geredigeerd uit die lessen door de Eerw. Ailsa Cameron en de Eerw. Robina Courtin en zal binnenkort als boek verschijnen onder de titel "The Bliss of Fire: The Heart Practice of the Six Yogas of Naropa", Wisdom Publications. Dit hoofdstuk gaat over Lama Tsong Khapa, de stichter van de Gelugpa orde, wiens herdenkingsdag in 1994 op 27 december gevierd werd. Het is onze hoop in een vaste rubriek aandacht te schenken aan de grote meesters in de boeddhistische wereld, die als Mahasiddha vaak een ongebruikelijk leven leidden.

In de westerse intellectuele wereld is de gangbare interpretatie dat Lama Tsong Khapa gewoon een professor was. Westerlingen zien in hem geen grote yogi, grote beoefenaar of mahasiddha. In werkelijkheid gaf Lama Tsong Khapa meer les over tantra dan over soetra en schreef hij er ook meer over, maar omdat hij zijn mahasiddha aspect niet toonde krijgen westerlingen de indruk dat hij alleen maar een intellectueel was.

Sommigen denken dat de Gelugpa's, de volgelingen van Lama Tsong Khapa, bijvoorbeeld geen niet-conceptuele meditatie doen. Zij denken dat alleen de andere tradities op deze manier mediteren en dat Lama Tsong Khapa dit punt ontkende en alleen intellectuele, analytische meditaties onderwees. Ik heb westerlingen horen zeggen: "Gelugpa's zijn altijd intellectueel bezig, ze pijnigen altijd hun hersens." Dat is niet waar, jullie weten dat dat niet waar is.

Lama Tsong Khapa was al een grote mediteerder toen hij nog een tiener was. En vanaf de tijd dat hij een tiener was, kende hij geen ziektes zoals wij. Als hij een probleempje had, genas hij zichzelf. Als er een overstroming of een lawine was, sprak hij een gebed uit en alles stopte dan. Als je zijn biografie leest kun je zien dat Lama Tsong Khapa een grote mahasiddha was.
Het Mon Lam festival, het grote gebedsfestival dat in Lhasa gehouden werd na het Tibetaanse Nieuwjaar, werd door Lama Tsong Khapa ingesteld. De monniken, nonnen en leken uit alle tradities van het Tibetaans boeddhisme kwamen bijeen om offergaven te brengen en gebeden te reciteren. Bij het eerste festival werden er talloze boterlampjes geofferd. Wel, op een dag vormden de vele duizenden boterlampjes in de tempel één grote brandende massa. Al heel snel liep het vuur uit de hand en iedereen was bang dat de tempel zou afbranden. Men rende naar Lama Tsong Khapa en riep: "Uw offergaven zullen de tempel laten afbranden!" Lama Tsong Khapa ging zitten, ging in éénpuntige concentratie mediteren en opeens werden alle vlammen gedoofd, uitgeblazen door een enkele windstoot. Dit gebeurde vanwege zijn meditatie op innerlijk hitte (tummo).

Wij Tibetanen zeggen dat als je de vier elementen van je eigen zenuwstelsel kunt beheersen door de innerlijke hitte meditatie, je ook de elementen buiten jezelf kunt beheersen. Lama Tsong Khapa had geen gewone brandweerauto nodig; met zijn innerlijke brandweerauto werden de vlammen volledig geblust. Dit bewijst dat Lama Tsong Khapa een krachtig gerealiseerd wezen was. In die tijd ook nam hij de vierentachtig mahasiddha's in de ruimte boven Lhasa waar.
Lama Tsong Khapa had geen gebrek aan telepathische vermogens. Op een keer verbleef hij in een klein retraitehutje dat misschien dertig minuten lopen was van de plaats waar hij later adviseerde het Sera Klooster te bouwen. Plotseling ging hij weg en niemand wist waarom. Dezelfde dag arriveerden er enkele mensen die door de keizer van China gestuurd waren en die van Lama Tsong Khapa's roem gehoord hadden. Zij hadden een uitnodiging voor hem bij zich om naar China te komen, maar ze konden hem nergens vinden. Niemand wist dat dit die dag zou gebeuren, maar Lama Tsong Khapa wist het wel en hij ontsnapte over de berg.

Dit laat zien dat Lama Tsong Khapa telepathische gaven had, maar het is ook een goed voorbeeld van zijn volmaakte onthechting. Hij ging over zijn nek bij het idee van wereldse pleziertjes. Kunnen jullie je in zo'n situatie voorstellen? Wij zouden vast en zeker de uitnodiging aannemen! Ik zou de uitnodiging van een rijke man om hem te komen bezoeken nog niet eens kunnen weerstaan. Hoewel Lama Tsong Khapa ongelooflijk beroemd was, ging hij nooit naar plaatsen die veel afleiding boden; hij verbleef op afgelegen plaatsen in de sneeuwbergen. Wij gaan naar de verwarrendste plaatsen. Dat laat zien hoe wij zijn, dat onze onthechting niet volmaakt is.

Lama Tsong Khapa had vele duizenden leerlingen in heel Tibet en ontving voortdurend offergaven, maar hij had geen bankrekening, geen huis, zelfs niet een stukje land om zijn voedsel op te verbouwen. Hij bleef helemaal vrij van dat alles. Ganden was het klooster van Lama Tsong Khapa, maar hij verbleef daar alsof hij een gast was: hij kwam daar, kreeg dingen, gaf ze weer weg en vertrok met niets. Lama Tsong Khapa is het volmaakte voorbeeld van een leven volgens de Dharma.

Tibetaanse schildering

Lama Tsong Khapa

Twee of drie jaar voordat Lama Tsong Khapa overleed, zei de Boeddha Manjushri, met wie hij een speciale relatie had, tegen hem: "Nu is het de tijd dat je zult sterven." Plotseling verschenen er talloze boeddha's die Lama Tsong Khapa verzochten om niet te sterven en ze gaven hem een initiatie van onbegrenste energie zodat hij langer in leven kon blijven. Toen voorspelde Manjushri dat hij tot een zekere leeftijd zou leven.

Kort voordat Lama Tsong Khapa overleed viel een van zijn tanden uit en iedereen zag dat die veel regenboogkleurig licht uitstraalde. Hij gaf de tand aan Khedrub Rinpochee, één van zijn hart-zonen, maar zijn andere leerlingen zeiden: "O, u gaf deze tand aan Khedrub Rinpochee, maar mogen wij ook een stukje?" Lama Tsong Khapa zei hen hiervoor te bidden en Khedrub Djee plaatste de tand op het altaar. Iedereen zei vele gebeden en deed veel meditaties. Stralend regenboogkleurig licht bleef van de tand af stralen. Na een week zei Lama Tsong Khapa: "Waar is mijn tand? Breng mijn tand hier." Toen hij de doos geopend had, zagen ze dat de tand een Tarabeeld geworden was dat omringd was door relikwie-pillen. Lama Tsong Khapa gaf enkele van de pillen aan de leerlingen die erom gevraagd hadden. Hij voorspelde ook dat deze pillen vijfhonderd jaar later naar Bodhgaya zouden gaan. Deze voorspelling is uitgekomen: hoewel de Chinezen dat wat overgebleven was van het lichaam van Lama Tsong Khapa vernietigd hebben, zijn enkele van de relikwieën naar India gegaan toen de Tibetanen in ballingschap gingen.

Toen Lama Tsong Khapa stierf, deed hij dat perfekt. Eerst bracht hij alles in orde. Daarna zei hij tegen een van zijn leerlingen: "Breng een schedelkom". Toen deed hij de innerlijke offergave-meditatie en nam drieëndertig slokjes van de innerlijke offergave. Dit was een teken dat hij innerlijk de Guhyasamaja meditatieboeddha was. Tenslotte stierf hij terwijl hij in meditatiehouding zat in zijn volledige gewaden. Dit is wat een mahasiddha kenmerkt. Hij hoeft niet aan te kondigen: "Ik ben een mahasiddha" - zijn daden bewijzen het. Lama Je Tsong Khapa bewees zichzelf. Kun je je voorstellen dat je in staat bent opzettelijk en helder te sterven? Als wij sterven, laten we een rommeltje achter. We zouden ons moeten motiveren en bidden dat wij sterven zoals Lama Tsong Khapa in plaats van te sterven als een koe. Dit is ons recht als mensen. Laten we bidden dat we in plaats van depressief te sterven, met een ongelukkige uitdrukking, gelukkig kunnen sterven. Laten we het proberen. Er is een kans. Neem je voor: "Als ik sterf, zal ik mijn emoties zoveel mogelijk beheersen en vredig sterven." We moeten onszelf motiveren, want motivatie heeft kracht. Als de tijd om te sterven komt, zullen we vanwege deze wilskracht ons gebed herinneren.

neren. Als we nu geen sterke motivatie hebben, zullen we op het einde helemaal beven als de dood komt en alles raakt erdoor in de war. Als we van tevoren weten wat ons te doen staat, zullen we het ons op het tijdstip van het sterven herinneren.

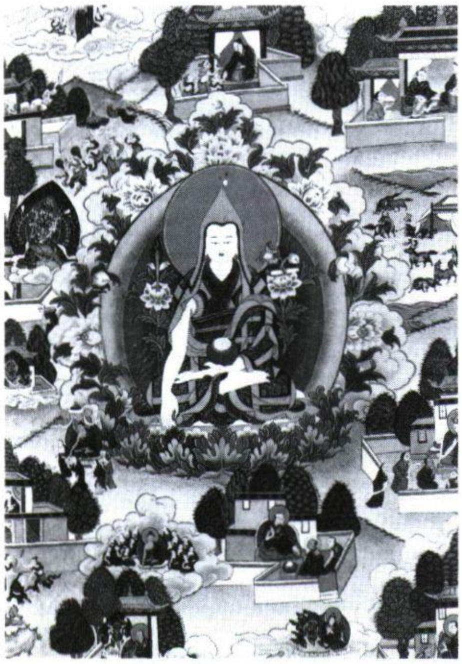
Ik vertel jullie dit omdat ik het geloof, niet omdat ik realisaties heb. Op een keer, nadat Lama Tsong Khapa overleden was, had Khedrub Dje verdriet. Lama Tsong Khapa had alles grondig uitgelegd van begin tot eind, van Hinayana tot Paramitayana tot en met Tantrayana, het hele pad naar de verlichting. Duizenden en nog eens duizenden mensen hadden op zijn onderricht gemediteerd en realisaties bereikt. Khedrub Dje was treurig omdat hij dacht: "Nu zijn de lessen van Lama Tsong Khapa als de bliksem, als een luchtspiegeling; ze zijn aan het verdwijnen. En helaas degenereert het Tibetaanse volk. Hij onderwees de mensen om niet te hechten aan de verlangens van de zintuigelijke wereld, maar toch grijpen de mensen meer en hebben ze meer verlangens dan ooit."
Khedrub Je had goede redenen om dit te voelen; er waren vele degeneraties. Hij was zo treurig en bleef maar huilen. Toen bad hij en offerde een mandala. Plotseling verscheen Lama Tsong Khapa in een jeugdig aspect op een juwelen troon, omringd door boeddhavormen, daka's en dakini's. Hij zei tegen Khedrub Dje: "Mijn zoon, je moet niet huilen. Mijn belangrijkste boodschap aan de mensen is om het tantrische pad te beoefenen. Beoefen dit en geef het dan aan geschikte mensen. Inplaats van te huilen zou je moeten helpen om dit zoveel mogelijk te doen en dat zal mij erg gelukkig maken."
Dit geldt ook voor ons. Als wij praktizeren, zal Lama Tsong Khapa glimlachen.

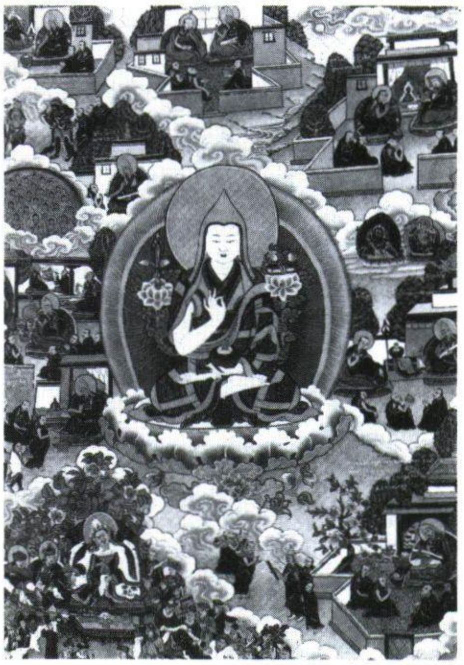
Een andere keer had Khedrub Dje een paar technische vragen over tantra, maar kon niemand vinden die ze kon beantwoorden. Weer huilde hij. Zijn hart brak bijna. Weer deed hij krachtige gebeden en bood een mandala aan. Lama Tsong Khapa verscheen en gaf hem veel onderricht en initiaties.

Op een andere keer verscheen Lama Tsong Khapa in een roodachtig gekleurd aspect, terwijl hij een zwaard en een schedelkom vasthield en op een tijger reed. Later verscheen hij ook als Manjushri en nog een andere keer in zijn gewone vorm, maar rijdend op een witte olifant. Vijf visioenen verschenen toen Khedrub Dje om verschillende redenen huilde en bad.

Waarom vertel ik jullie deze verhalen? Het is goed om te weten dat Lama Je Tsong Khapa een grote yogi was, een mahasiddha - eris geen twijfel mogelijk - en dat Khedrub Dje zulke innerlijke realisaties had dat alleen al door hem te aanroepen Lama Tsong Khapa verscheen. Jullie moeten ook begrijpen dat Lama Tsong Khapa's belangrijkste gebied tantra was. Ook al zijn wij gedegenereerd, we hebben de kans om zijn manier om het tantrische pad uit te leggen te horen en om te proberen het in de praktijk te brengen. Zelfs als we niet veel van boeddhistische dingen weten, als we in de praktijk brengen wat we wel weten, zal Lama Tsong Khapa er heel blij mee zijn.

Uit de Mandala, oktober 1994.
Vertaling: Marijke Drost.





HET PAD VAN DE BODHISATTVA KRIJGER

Onder deze titel besteden wij in het Maitreya Magazine aandacht aan de 'Grote Dertiende', de dertiende Dalai Lama Z.H. Thubten Gyatso, die bekend stond om zijn gaven van helderziendheid en de toenmalige regering van Tibet herhaaldelijk waarschuwde voor de gevolgen van hun struisvogelpolitiek van internationale isolatie. De volgende lezing is een gedeelte van een toespraak die gehouden werd ter gelegenheid van het Grote Gebedsfestival (Monlam Chenmo), waarmee het Tibetaanse nieuwjaar wordt ingeluid en waarbij de wonderen van Sakyamoenie Boeddha worden herdacht.

HET ZEVENDELIG GEBED BEKENNEN VAN NEGATIVITEIT

De derde schakel van het zevendelig gebed is het bekennen van onze zwakheden en fouten. In de Soetra- en Tantra traditie worden verschillende methoden gepresenteerd om negativiteiten te bekennen. We zullen hier iets uitleggen over de essentie van de beoefening. Dit onderwerp wordt gewoonlijk gepresenteerd in drie onderdelen:

1. Het object aan wie we onze zwakheden en fouten bekennen,
2. De zwakheden en fouten die we bekennen,
3. De beoefening van het bekennen zelf.

1. Het object.
We bekennen onze zwakheden en fouten aan het 'Veld van Verdienste', dat we in de ruimte voor ons visualiseren en dat onze spirituele leraar en de Drie Juwelen symboliseert. We proberen het ons zo helder mogelijk voor te stellen, zoals in voorgaande lezingen al is uitgelegd. Het is in hun verbeelde aanwezigheid dat we onze negativiteiten bekennen.

2. De zwakheden en fouten die we bekennen.
Deze worden helder uiteengezet in een vers uit 'Het Ondernemen Van De Beoefeningen Voor Bodhisattva's' (Bodhisattva caryavatara / spyod 'jug) van Shantideva. Hfst.2, vers 28.

"Sedert de beginloze kringloop van het bestaan heb ik in dit en in andere levens zonder het te weten schadelijke activiteiten verricht en veroorzaakt dat anderen zulke daden verrichtten. Overweldigd door de verwarring van onwetendheid verheugde ik mij in al deze schadelijke activiteiten. Maar nu ik deze fouten inzie, beken ik ze aan u, Beschermers, vanuit de grond van mijn hart."

Daarbij denken we: Sedert beginloze tijden zwerf ik al rond in de vicieuse cirkel van lijden, het cyclische bestaan. Er is geen enkele bestaanswereld, waar ik al niet eens ben geboren. Er is niets, wat ik al niet eens heb beleefd. Tijdens deze eindeloze wedergeboorten werd mijn geest beheerst door de drie psychische vergiften van begeerte, haat en onwetendheid.
Onder invloed daarvan heb ik, zowel op grof als op subtiel niveau ongetwijfeld talloze schadelijke activiteiten verricht met lichaam, spraak en geest. Als ik de vier tegenwerkende krachten niet toepas om de karmische indrukken van deze talloze negativiteiten te zuiveren, zullen ze vroeger of later in een pijnlijke ervaring tot rijping komen en zal ik ondraaglijk lijden moeten ondergaan. In de 'Abidharmakosha' wordt het als volgt beschreven: "Uit de karmische oorzaak komt een overeenkomstig gevolg voort. Deze wet is onfeilbaar. Een goede oogst komt niet voort uit arme grond."

3. Het bekennen.
De beoefening van het bekennen van negativiteit dienen we te combineren met de vier tegenwerkende krachten.

a. de kracht van het object,
b. de kracht van spijt,
c. de positieve tegenkracht,
d. de kracht van het voornemen.

Terwijl we contempleren op deze vier tegenwerkende krachten citeren we het ritueel voor het bekennen van negativiteit. We hebben het vers uit het 'Gebed Van Arya Samanthabhadra' al eerder geciteerd:

"Overweldigd door gehechtheid, haat en kortzichtigheid heb ik zowel met lichaam, spraak als geest ontelbare negativiteiten begaan. Deze beken ik allemaal, elk afzonderlijk."

Aangezien ze uitermate belangrijk zijn, wil ik elk van de vier tegenwerkende krachten hier wat gedetailleerder uitleggen. Zonder de vier tegenwerkende krachten wordt het bekennen van onze zwakheden en fouten krachteloos.

a. De kracht van het object.
We beginnen met het opwekken van toevlucht volgens de traditie van het Grote Voertuig. Vervolgens wekken we een bodhisattva motivatie op. Onze wens om onze zwakheden en fouten te zuiveren is gebaseerd op de wetenschap dat, naarmate onze geestesstroom schoner is, we meer capaciteiten zullen hebben om de wereld te helpen. Na het nemen van toevlucht en het opwekken van de verlichtingsgeest, gaan we verder met het bekennen van de zwakheden en fouten die we nog moeten overwinnen. Dit doen we niet louter met de mond, maar vanuit het diepst van ons hart, waarbij we het doel en de sleutelbegrippen van de beoefening in gedachten houden.

b. De kracht van spijt.
Wie een schadelijke activiteit verricht moet de karmische gevolgen

Uit: Chö Yang

Z.H. de Dertiende Dalai Lama

ervan ondergaan. Deze gevolgen kunnen niet rijpen in de geest van een ander. Ze kunnen alleen rijpen in de geest van de oorspronkelijke dader. We contempleren over dit aspect van de karmische wet tot we inzicht krijgen in de schadelijke gevolgen van onze fouten. Vervolgens wekken we afkeer op van deze negativiteiten, op dezelfde manier waarop iemand walging ervaart wanneer hij vergif heeft ingeslikt. Dit is de kracht van spijt.

c. De positieve tegenkracht.
We kunnen verschillende beoefeningen doen om onze geest te zuiveren van de vervuiling die de negativiteiten teweeg hebben gebracht. In de geschriften van Soetra en Tantra worden talloze methoden beschreven voor dit doel.
Shantideva somt de volgende beoefeningen op zijn 'Compendium Van Trainingen' (Shikshasamuccaya / bsLab bsdus) *Nb1. :

> "Het citeren van geschriften die de woorden van de Boeddha of latere meesters bevatten; het mediteren op de krachtige dharani's en mantra's die zijn onderwezen in de verschillende geschriften van Soetra en Tantra; het maken van afbeeldingen van lichaam, spraak en geest van de verlichte wezens, het aanbieden van offergaven, het betuigen van eerbied aan de Drie Juwelen van Toevlucht, het reciteren van de namen van Boeddha's en bodhisattva's, enzovoort."

Voor Sanghaleden die de geloften van individuele bevrijding hebben overtreden is er een specifiek ritueel om de kloostergeloften te herstellen. Voor degenen die tantrische geloften houden en hun tantrische discipline hebben verzwakt zijn er de specifieke methoden van zelf-initiatie en het opnieuw ontvangen van een initiatie om hun geloften te herstellen. Deze verschillende technieken dienen te worden toegepast in combinatie met het bekennen en zuiveren van onze zwakheden en fouten. Lama Tsong Khapa schreef hierover:

> "Wanneer we de beoefening doen van het zuiveren van karmische indrukken en geestelijke verduisteringen dienen we de vier tegenwerkende krachten toe te passen."

4. De kracht van het voornemen.
De vierde kracht is het vaste besluit in onze geest deze negativiteiten in de toekomst nooit meer te doen. Dit is bijzonder belangrijk. Zelfs al erkennen we een fout en passen we zuiveringstechnieken toe, dan nog zullen we al snel weer in het oude negatieve gewoontepatroon vervallen, tenzij we een krachtig besluit nemen dat niet meer te doen. Als voorbeeld wordt een zieke aangehaald, die wel medicijnen accepteert, maar niet bereid is zijn gedrag en dieetpatroon te veranderen. Hij zal niet snel genezen.

De hoeveelheid negatieve indrukken die uit onze geest wordt gezuiverd hangt af van de volgende factoren: Hoe intensief passen we de tegenkrachten toe? Passen we alle vier de tegenwerkende krachten compleet en correct toe? Hoe krachtig en langdurig doen we de beoefening?

Als we de zuiveringstechnieken met kracht en volharding toepassen, kunnen zelfs de karmische gevolgen van de meest ernstige negatieve daden gezuiverd worden en zullen we snel bevrijding bereiken.
In Nagarjuna's 'Brief Aan Een Vriend' (Suhrllekha / bShes springs) staat:

> "Degene die - al was hij zich in het verleden niet bewust van de negatieve daden die hij deed - zich daar in de toekomst wel van bewust is, zal de staat van uiteindelijke goedheid bereiken. Net zoals de maan weer schijnt zodra de wolken zijn verdwenen. Voorbeelden zijn: Ananda, Anguilimala, Ajatashatru en Udayana."

Een voorwaarde om de vier tegenwerkende krachten effectief toe te kunnen passen is begrip van en vertrouwen in de natuur van de wet van karma. Dit betekent dat we de vier voornaamste aspecten van de karmische wet begrijpen:

- Wanneer een activiteit wordt verricht, worden er indrukken in de geest geplant die op een dag zeker zullen rijpen.
- De gevolgen hebben de neiging toe te nemen. Er is een aspect van toename, wat betekent dat iedere activiteit een voortdurend groeiende kettingreactie veroorzaakt.
- Elke ervaring die we ondergaan is het gevolg van een activiteit die we in het verleden zelf hebben verricht, want zonder oorzaak is er geen gevolg.
- Iedere daad laat een karmische indruk achter op onze geest die nooit verloren gaat, tenzij die tot rijping komt of al eerder wordt gezuiverd.

(Behalve het rijpende gevolg van karma in de vorm van een specifieke wedergeboorte, red.) heeft het gevolg van karma ook nog de volgende drie aspecten:

a. Een ervaring overeenkomstig de oorzaak.
   Bijvoorbeeld doden leidt tot een wedergeboorte waarin we kort leven, terwijl het redden van levens leidt tot wedergeboorte waarin we lang en gezond leven.
b. Een neiging overeenkomstig de oorzaak.
   Bijvoorbeeld doden schept aanleg / neigingen om in de toekomst weer te doden.
c. Het gevolg met betrekking tot de situatie.
   Dit is het gevolg dat betrekking

Garuda Verlag

35 Boeddha's van Bekentenis

heeft op de omgeving en het lichaam.

Iedere activiteit wordt ook gemeten in drie graden van intensiteit. Deze intensiteit beïnvloedt mede de aard van het rijpende gevolg. Zo zal het doden van een mens bijvoorbeeld intenser karmische gevolgen met zich meebrengen dan het doden van een insect.

De preciese werking van de wet van karma is uitermate subtiel. Daarom is het goed de geschriften te lezen waarin de wet van karma wordt geïllustreerd. Bijvoorbeeld 'De Soetra Over het Nabij Plaatsen Van Herinnering' (Satipatana sutra / Dran pa nyen gzhag pai mdo), 'De Soetra Van De Wijze En De Dwaas' (mDo mdzang glung) en 'Bronnen Van De Vinaya (Dul ba gleng gzhi) e.d. Op die manier kunnen we een helder inzicht ontwikkelen in de wijze waarop karma en verstorende emoties ons bestaan in het algemeen vorm geven.

Ook een goed begrip van de vier edele waarheden is hier erg nuttig. Evenals een begrip van de twaalf schakels van onderling afhankelijk ontstaan, de manier waarop ze zich ontwikkelen en de manier waarop ze kunnen worden tegengegaan.
Kortom, het is verstandig zoveel mogelijk ervaring op te doen in meditaties die de gemeenschappelijke basis vormen van alle boeddhistische paden.

Als we de vier tegenwerkende krachten gedurende lange tijd en op de juiste wijze hebben toegepast, doen zich vaak tekenen voor, die aangeven dat we een bepaalde graad van zuivering hebben bereikt. Als we dromen dat we melk of yoghurt drinken of smerig voedsel uitbraken is dat een positief teken. Het geeft aan dat we vooruitgang boeken in onze zuivering. Ook als we de zon of maan zien opkomen in onze dromen, of we ontmoetingen hebben met onze spirituele leraar of met monniken en nonnen; als we dromen over een oplaaiend vuur of over door de lucht vliegen, dan zijn dat krachtig positieve tekenen.

Over de derde van de vier tegenwerkende krachten, het doen van een positieve beoefening die de negatieve karmische indrukken tegengaat kunnen we nog het volgende zeggen. Lama Tsong Khapa vertrouwde sterk op het doen van neerbuigingen, in combinatie met het reciteren van de Soetra van de Drie Verzamelingen' (triskandha sutra / Phung po gsum gyi mdo), die ook bekend staat als de Soetra van de 35 Boeddha's van Bekentenis. Vooral toen hij in retraite was in Olga Chölung, besteedde hij enorm veel energie aan de recitatie van deze Soetra met de namen van de 35 Boeddha's van Bekentenis. Er wordt gezegd dat hij toen 100.000 neerbuigingen heeft aangeboden aan elk van de 35 Boedd-

ha's. Aan het eind van deze beoefening kreeg hij een visioen van de 35 Boeddha's.
Dit wordt als volgt beschreven in 'De Lofzang op Lama Tsong Khapa's Geheime Leven' door Jamyang Chödje:

> "Ik betuig mijn eerbied aan Djee Rinpochee, Heer van de Dharma, die de 35 Boeddha's, hun individuele kenmerken en handgebaren (moedra's) direct waarnam, toen hij de beoefening deed van het aanbieden van het zevendelig gebed."

Ook de Zevende Dalai Lama vertrouwde sterk op de recitatie van de 'Soetra van de drie verzamelingen en de namen van de 35 Boeddha's van Bekentenis. Ook hij ontving talloze diepzinnige visioenen. Daarom zijn er hedentendage twee hoofdstromingen in de traditie van het visualiseren van de 35 Boeddha's van Bekentenis. We kunnen de 'Soetra van de Drie Verzamelingen' reciteren in combinatie met de visualisatie gebaseerd op de visioenen van of Lama Tsong Khapa of de Zevende Dalai Lama.

De traditie, gebaseerd op de visioenen van Lama Tsong Khapa gaat als volgt. We kunnen de 35 Boeddha's visualiseren als een 'Veld van Verdienste' op zich of als onderdeel van het 'Veld van Verdienste' wat we al kennen. Uit het 'Veld van Verdienste' worden de 35 Boeddha's dan geëmaneerd.
Als we de laatste methode toepassen visualiseren we eerst het 'Veld van Verdienste'. Dan stralen er vanuit het hart van de centrale figuur, die de natuur heeft van onze eigen spirituele leraar, 35 lichtstralen. Deze komen voort uit het hart van de spirituele leraar en openen zich vervolgense als een bundel fiberglas. Aan het uiteinde van iedere lichtstraal bevindt zich één van de 35 Boeddha's, die zijn plaats inneemt in de ruimte voor ons.
Centraal is onze spirituele leraar Boeddha Sakyamoenie gezeten op een troon met lotus- en maankussen, ondersteund door acht olifanten. Zowel links als rechts van hem is een rij van zeven Boeddha's. Voor hem zijn twee rijen met elk tien Boeddha's. Al deze Boeddha's zijn gezeten op een lotus- en maanzetel. We maken deze visualisatie zo helder mogelijk en reciteren dan de namen van de 35 Boeddha's, terwijl we de neerbuigingen doen.

In de traditie van de Zevende Dalai Lama beginnen we de visualisatie op dezelfde wijze, waarbij de 35 Boeddha's worden uitgestraald uit het hart van de centrale figuur in het 'Veld van Verdienste'. Alleen de manier waarop ze zijn geplaatst in de ruimte verschilt hier enigszins. In deze traditie zijn er vijf rijen van zeven boeddha's. Eén rij in het midden en vier daaromheen, een rij in elk van de vier richtingen.
In de centrale rij in het midden is de spirituele leraar Boeddha Sakyamoenie gezeten. Hij is goud van kleur. Boeddha Nagesharaja (Koning van de naga's, Lu wang gyi rgyal po) bevindt zich ook in deze rij. Zijn lichaam heeft een blauwachtige kleur, zijn hoofd is wit. Zijn handen maken het samaya moedra. De overige vijf boeddha's in deze rij zijn blauw van kleur, met hun rechterhand in het moedra van het aanraken van de aarde en de linkerhand in het meditatiemoedra.
In het oosten (dwz. voor de centrale rij) begint de tweede rij met Boeddha Ratna Chandraprabha (Rinchen Dawoi, Juweel Maanlicht). Alle zeven boeddha's zijn wit van kleur en tonen het moedra van verheven verlichting.
In het zuiden, (dwz. rechts van de centrale rij) begint de derde rij met Boeddha Varoena (Chu Lha la, Watergod). Deze zeven boeddha's zijn geel van kleur, met hun rechterhand in het moedra van verheven vrijgevigheid en hun linkerhand in het meditatiemoedra.
De vierde rij, die begint met Boeddha Narayana (Seme kyi Bu, Zoon van Seme), bevindt zich in het westen (dwz. achter de centrale rij). Ze zijn rood van kleur met hun handen in het meditatiemoedra.
De vijfde rij, die begint met Boeddha Indraketu (Wang po Tog gi Gyal Tsen, Koning wiens banier Indra's teken is) is in het noorden (dwz. links van de centrale rij). De boeddha's zijn groen van kleur, hun rechterhand in het moedra van het verlenen van toevlucht, hun linkerhand in het meditatiemoedra.

De methode van de 'Soetra van de Drie Verzamelingen' in combinatie met de neerbuigingen aan de 35 Boeddha's kan worden toegepast als onderdeel van het zevendelig gebed in de vijfde van de zes voorbereidingen voor meditatie. Men kan het ook als basis gebruiken voor een zuiveringretraite.
Misschien wordt de methode wel het meest gebruikt als basis voor een retraite. We doen dan vier tot zes sessies per dag, waarbij we de 35 Boeddha's visualiseren en hun namen en de 'Soetra van de Drie Verzamelingen' reciteren, terwijl we neerbuigingen doen. Tijdens de retraite koppelen we deze beoefening aan het toepassen van de vier tegenwerkende krachten. In de periodes tussen de sessies streven we ernaar om onze geest dag en nacht op de Dharma te richten door te contempleren op de yoga met de spriirituele leraar, de kwaliteiten van de Drie Juwelen, de natuur van de wet van karma, enzovoort. Dit ondersteunt de beoefening en vergemakkelijkt het zuiveren en de spirituele vooruitgang.

We kunnen de lengte van een retraite vaststellen aan de hand van verschillende factoren: tijd: bijv. een week, een maand, drie maan-

Acharya Shantideva

den; het aantal recitaties van de 'Soetra van de Drie Verzamelingen' of het aantal neerbuigingen (Gewoonlijk worden 100.000 neerbuigingen gedaan); tekenen: doorgaan tot er zich tekenen voordoen zoals die hierboven zijn beschreven.
Wanneer in samenhang met deze training dagelijks tantrische meditaties van het ontwikkelings- of voleindingsstadium worden uitgevoerd, verbinden we de zuiveringsbeoefening met de meditatie en recitatie van de 100-lettergrepen mantra van Vajrasattva.

Andere, esoterische zuiveringsmethoden kunnen worden gevonden in Lama Tsong Khapa's 'Gouden Beoefeningen'. Deze worden besproken in de 'Eénentwintig Aantekeningen' (Yig chung nyer gchig) van Khedrub Djee. Hierin vinden we de recitatie van de Samayavajra mantra en het Vajradhaka vuurritueel. Een andere unieke, zeer krachtige zuiveringsmethode is die uit de overleveringslijn van Lama Khedrub Khyungpo. Deze methode staat bekend als 'De Yoga om Verduisteringen Weg te Nemen Door te Vertrouwen en te Mediteren op de Onscheidbaarheid van de Spirituele Leraar en de Beschermers'. Zoals wordt uitgelegd in de geschriften is dit met name een zeer effectieve methode om gebroken tantrische geloften te herstellen, zowel de basis als de bijkomende tantrische geloften.

HET VERHEUGEN

De vierde schakel is het zich verheugen in goedheid. Lama Tsong Khapa schreef:

> "Het wordt gezegd dat het zich verheugen in goedheid een verheven beoefening is, omdat we met relatief weinig inspanning grote resultaten kunnen bereiken."

Zoals hierboven wordt aangegeven, is de boeefening van het zich verheugen in het heilzame buitengewoon krachtig. Vooral voor beginners is het een zeer nuttige beoefening, omdat we zonder ons in te hoeven spannen en zonder moeilijkheden te ondergaan, grote resultaten kunnen bereiken.

Als we ons verheugen in onze eigen positieve kwaliteiten en de resultaten die we tot nu toe hebben bereikt, veroorzaken we daarmee dat de basis van onze verdiensten toeneemt in kracht. Bovendien wordt zo voorkomen dat onze basis van verdiensten weer degenereert.

Als we ons verheugen in de goede kwaliteiten van anderen en in wat anderen hebben bereikt, creëren we daarmee de oorzaak daarin te mogen delen en deelachtig te worden aan hun grootsheid. Het is echter van het allergrootste belang dat we, als we ons verheugen in onze eigen zegeningen, trots en ijdelheid vermijden. Verheugen we ons in anderen dan dienen we afgunst en jaloezie te vermijden.

Hoe kunnen we ons verheugen in de goedheid van onszelf en anderen? Ons verheugen in onze eigen verdiensten betekent dat we contempleren over en mediteren op alle inspanningen die we nu leveren op spiritueel gebied en op die welke we in het verleden hebben volbracht. Hoe groots of bescheiden die ook zijn of waren, we wekken een gevoel van bewondering op en we voelen ons tevreden over die inspanningen. Deze vreugde dient vrij te blijven van trots, want trots verstoort en vervormt de beoefening.

Bij het ons verheugen in de verdiensten van anderen betrekken we verschillende onderwerpen. Eerst verheugen we ons in de goedheid die is ontwikkeld door de boeddha's en bodhisattva's, in hun grote liefde en mededogen voor alle voelende wezens. Onpartijdig in hun machtige altruïstische daden kunnen ze gemakkelijk hun leven of een hunner lichaamsdelen opofferen als dat het geluk van anderen bevordert. Ze hebben er geen moeite mee de meest moeilijke dingen te doen, waar gewone wezens zich zelfs in hun stoutste dromen geen voorstelling van kunnen maken, als ze daarmee anderen kunnen helpen.

Ten tweede verheugen we ons in de goedheid van de Sravaka's en Pratyeka's, zowel in diegenen die nog in training zijn als in diegenen die daar al aan voorbij zijn. Zij hebben uit onthechting en afkeer voor het cyclische bestaan de Shravaka en Pratyeka paden betreden, die lijden pacificeren en bevrijding brengen van de verstorende emoties als gehechtheid en afkeer, de vergiften, waarmee onze geest zich sinds beginloze tijden zo vertrouwd heeft gemaakt.

Ten derde verheugen we ons in de goedheid van gewone wezens, die nog gebonden zijn aan de ketenen van het cyclische bestaan, maar toch proberen om gehechtheid aan het wereldse bestaan te keren. De gewone wezens die, om het eeuwige geluk te bereiken, toevlucht hebben genomen tot de Drie Juwelen en de beoefeningen toepassen om het goede te ontwikkelen en het negatieve te verwijderen.

Ten vierde verheugen we ons in wat er ook aan basis van goedheid aanwezig is in welk voelend wezen dan ook. We verheugen ons in alle goedheid die ze hebben verzameld sinds mensenheugenis, de goedheid die ze nu verzamelen en die ze in de toekomst zullen verzamelen.

De beoefening van het zich verheugen houdt in dat we vol vreugde nadenken over de verschillende niveaus van goedheid die we in onszelf en anderen kunnen vinden. Terwijl we op deze manier nadenken, kunnen we een vers van verheugen citeren zoals uit het 'Gebed van Arya Samantabadra':

> "Over de verdienste van alle Overwinnaars van de tien richtingen, de bodhisattva's en de arhats in en voorbij training, tesamen met die van alle transmigranten, verheug ik mij."

Vooral diegenen onder ons, die de kans hebben een intensieve training te ondergaan en de grote geschriften kunnen bestuderen en erop kunnen contempleren onder leiding van een gekwalificeerde leraar, zouden dat extra moeten waarderen en ons erin verheugen dat we zo fortuinlijk zijn! Sta niet toe dat de studie louter een middel wordt om anderen, die minder geleerd zijn, te bekritiseren. Integendeel, laten we de spirituele krachten in onze geestesstroom versterken door elk onderricht dat we ontvangen ook in praktijk te brengen. Het vreugde scheppen in de verdienste van onszelf en anderen helpt ons om de training in het juiste perspectief te houden.

De tekst 'De Moeder van de Boeddha's' (rGyal bai yum) beschrijft de heilzame effecten van het verheugen als volgt:

> "Zouden we een weegschaal hebben, die groot genoeg is om het universum te wegen, dan zouden we dat kunnen doen, ook al omvat dat talloze wereldsystemen. Maar de verdiensten die worden gecreëerd door ons te verheugen in de bodhisattva's op de eerste stadia, op de stadia van intensieve toepassing en op de stadia van niet meer terugkeerder zijn onmeetbaar."

We mogen de gigantische waarde van de eenvoudige beoefening van het verheugen niet onderschatten en ik adviseer u van harte deze beoefening steeds verder tot ontwikkeling te brengen.

Uit: Path of the Bodhisattva Warrior.
Vertaling Tibetaans-Engels: Glenn H. Mullin
Vertaling Engels-Nederlands: Koosje van der Kolk.

GEDICHT

"LEDEN VAN DE VREDESBEWEGING ZIJN IN HET ALGEMEEN
HEEL GOED IN HET OPSTELLEN VAN PROTESTBRIEVEN,
MAAR MET HET SCHRIJVEN VAN LIEFDESBRIEVEN
(AAN DE BETREFFENDE MINISTER)
HEBBEN ZE MINDER ERVARING".

Thich Nhat Hanh.

DE JATAKAS;

PRINS MAHASATTVA GEEFT ZIJN LICHAAM AAN DE TIJGERIN

De 'Jatakas' zijn verhalen over gebeurtenissen uit de voorgaande levens van de historische Boeddha Sakyamoenie. Zij brengen de boodschap van het onbaatzuchtig optreden van de bodhisattva, die het belang van de ander steeds boven zijn eigen belang stelt. Daarmee schetsen deze verhalen ook een duidelijk beeld van de altruïstische motivatie die iedereen die het hoogste niveau van evolutie - het boeddhaschap - ambieert, dient te ontwikkelen.

Aldus heb ik vernomen: Eens verbleef de Boeddha in Shravasti bij het Jetavana klooster in Anathapindika's park. Toen het uur voor de bedelronde was aangebroken, trok hij zijn boven- en ondergewaden aan, nam zijn bedelnap en ging met Ananda op zoek naar aalmoezen.

Er leefde in die tijd een oude vrouw in de stad met haar twee zoons die dieven waren. Een landeigenaar had ze gevangen genomen en bracht ze op dat moment naar de magistraat voor hun berechting. Op weg naar de plaats van terechtstelling zag de moeder van de twee dieven van grote afstand de Boeddha lopen, maakte neerbuigingen in zijn richting, en jammerde: "Oh Heer, god der goden, in al uw grote mededogen, ik smeek u, red het leven van mijn twee zoons!" In de verte hoorde de Boeddha haar geween en had medelijden. Ten einde het leven van de jongens te redden, zei hij tegen Ananda: "Ananda, ga naar de koning en smeek hem om de levens van deze jongens." Ananda ging naar de koning en deed zijn verzoek, en de koning liet beiden vrij. Verheugd dat hun levens gespaard waren door het mededogen van de Boeddha, gingen ze naar hem toe, knielden neer aan zijn voeten, vouwden hun handpalmen uit diepe eerbied, en zeiden: "Heer, dankzij uw grote mededogen zijn onze levens behouden gebleven. U die verheven bent boven de goden en mensen, sta ons in uw grote mededogen toe om monniken te worden." De Boeddha willigde hun verzoek in door "Kom hier!" te zeggen, waarna hun haar en baarden van hen afvielen en ze monniken werden, gekleed in rode gewaden. Ze kregen groot vertrouwen in de Boeddha. Al hun mentale verduisteringen werden verwijderd in antwoord op de vragen die ze aan Hem stelden, en ze werden arhats. De oude moeder van de dieven werd toen ze de Dharma aanhoorde een Eens Terugkeerder.

Toen Ananda deze wonderen had zien gebeuren, prees hij de oneindige verdiensten van de Boeddha, maar dacht ook bij zichzelf: Door welke handelingen in het verleden hebben deze oude vrouw en haar zoons de Boeddha kunnen ontmoeten, hebben ze zich kunnen bevrijden van grote negativiteit en hebben ze de gelukzaligheid van Nirvana kunnen bereiken? Voorwaar, het is wonderlijk dat ze in één enkel leven in staat zijn deze gezegende staat te bereiken.

De Boeddha die Ananda's gedachten kende, zei tot hem: "Ananda, dit is geenszins de eerste keer dat ik deze vrouw en haar zoons heb gered. In heel vroegere tijden heb ik hen ook beschermd en gered."
Ananda zei: "Ik bid U, Meester, te vertellen hoe U in vroeger tijden deze vrouw en haar zoons heeft gered."

De Boeddha sprak: "Ananda, eonen geleden, eonen voorbij herinnering, was er een keizer in deze wereld die de naam Mahayana droeg, en die duizend koningen onder zijn heerschappij had. Hij had drie zoons: de oudste, Mahanada, de middelste zoon Mahadeva en de jongste, Mahasattva. Sinds zijn kinderjaren had de jongste zoon een liefhebbende en mededogende natuur en beschouwde alle wezens als zijn eigen kinderen. Tijdens een bepaalde gelegenheid gingen de keizer, zijn ministers en zijn vrouw en zoons naar de bossen en bergen om zich te vermaken. De prinsen gingen op onderzoek uit in het woud en zagen een moedertijger die het leven geschonken had aan jongen en zo uitgehongerd was dat ze op het punt stond haar pasgeborenen op te eten.
Mahasattva zei tot de anderen: Broeders, deze moedertijger komt om van de honger en gaat haar eigen kroost opeten. Toen de oudere broers het eens waren dat dit zo was, vroeg Mahasattva: "Wat zou de tijgerin eten?" De oudere broers zeiden: "Ze eet vers vlees en drinkt bloed." Mahasattva zei: "Wie zou zijn eigen vlees en bloed kunnen geven ten einde haar leven te redden?" Waarop de broers antwoordden: "Voorwaar, wie zou een dergelijk moeilijk iets kunnen doen!"

Mahasattva dacht: Sinds lange tijd ben ik aan het zwerven in de cirkel van geboorte en dood en heb menig leven en ledemaat verspild. Door gehechtheid, woede en onwetendheid heb ik geen verdiensten voortgebracht. In het belang van mijn geestelijke ontwikkeling zou ik het terrein van de deugd moeten betreden. Nu zal ik, om verdiensten te creëren, mijn lichaam aan de tijgerin schenken.

Daar de twee oudere broers teruggingen, zei hij tot hen: "Gaan jullie maar alvast vooruit. Ik heb iets vertrouwelijks dat ik in het bos wil doen. Ik zal me in een paar ogenblikken bij jullie voegen." Terwijl hij terugging naar de tijgerin, ging hij vlak voor haar liggen, maar de tijgerin was niet in staat haar mond te openen om te eten. Daarop pakte de prins een scherpe tak en doorboorde zijn lichaam. Toen het bloed begon te stromen likte de tijgerin het, kon vervolgens

haar mond openen en at het lichaam van Mahasattva op.

Al gauw begonnen de twee oudere broers zich af te vragen wat er met Mahasattva gebeurd was en keerden terug naar het woud, vrezend dat hij zijn lichaam aan de tijgerin had gegeven. Eenmaal bij de plek aangekomen, waar de tijgerin had gelegen, zagen ze de beenderen. Ze realiseerden zich onmiddellijk dat hij was opgegeten en verloren het bewustzijn. Toen ze bijkwamen schreeuwden ze het uit en verloren andermaal het bewustzijn.

Op dat moment had de keizerin een droom over drie duiven die aan het vliegen en dartelen waren, totdat plotsklaps een havik verscheen, die de jongste pakte. In hevige paniek ontwakend, vertelde ze de keizer: "Sire, er is een oud spreekwoord dat zegt, dat de ziel van een jongen de vorm heeft van een duif. Daarnet droomde ik dat er drie duiven aan het spelen waren en dat een havik de jongste greep en er mee vandoor ging. Er is mijn jongste zoon ongetwijfeld iets overkomen."

Ogenblikkelijk werd iedereen weggestuurd om de zoons te zoeken, maar juist op dat moment verschenen de twee oudere broers zonder de jongste. Nadat men had gevraagd wat er met Mahasattva was gebeurd, vertelden ze dat hij door een tijger was opgegeten. Na het horen van deze vreselijke tijding, viel de keizerin in zwijm. Toen ze ontwaakte begaven zij en haar hele gevolg zich naar de plaats waar haar zoon was omgekomen. Daar aangekomen zagen ze het bloed en de beenderen op de grond liggen, waar de tijgerin had gegeten. De keizerin bracht haar handen naar het hoofd en de keizer, die haar ondersteunde, weende luid.

Nadat Mahasattva zijn leven had opgeofferd werd hij wedergeboren in 'de hemelse sfeer van volmaakte vreugde'. Terwijl hij zich dat realiseerde, dacht hij: Door welke goede daad ben ik hier geboren?, en zocht met zijn goden-oog de vijf bestaanswerelden af. Toen hij zijn eigen beenderen in het woud zag liggen en zijn vader en moeder en het hele gevolg, die allen luidkeels weenden en jammerden gewaar werd, dacht hij: Ik heb mijn ouders groot verdriet aangedaan en dit zal hun levens verkorten. Ik

zal naar hen toe gaan en hen troosten. Terwijl hij voor hen in de lucht verscheen, troostte hij hen met liefhebbende woorden. Het gezelschap keek op en vroeg: "Wie bent u, zoon van de goden?" Hij vertelde hen dat hij hun zoon Mahasattva was en zei: "Door de verdiensten die ik, door mijn lichaam aan de tijgerin te offeren, heb gecreëerd, ben ik in 'de hemelse sfeer van volmaakte vreugde' wedergeboren. Vader en moeder, luister! Het einde van al dat wordt gecreëerd is zonder meer vernietiging. Waar geboorte is, is sterven zeker. Wanneer men zonden begaat, vervalt men tot de hellen. Wanneer men verdiensten verzamelt, verwerft men een hogere wedergeboorte. Sinds eenieder geboorte en dood ervaart, hoeft u niet bedroefd om mij te zijn. Verheugt u dat ik een goede geboorte heb verworven en streef naar het goede. Er is geen enkele reden om zo te lijden."

De vader en moeder zeiden: "Zoon, u heeft met groot mededogen uw lichaam aan de tijgerin gegeven. Verlaat ons nu niet, aangezien u mededogend bent voor allen. Als we aan u denken is het alsof ons vlees wordt afgesneden. Grote Mededogende, waarom laat u ons nu in de steek?"

En weer troostte de devaputra zijn vader en moeder met liefhebbende woorden. En terwijl zij daar troost uit putten, maakten zij van de zeven kostbare juwelen een kistje en legden er zijn beenderen in. De devaputra keerde terug naar zijn hemelse sfeer en de keizer en zijn gevolg keerden terug naar het paleis.

De Boeddha zei tot Ananda: "Wat denk je, Ananda? In die tijd en onder die omstandigheden was mijn vader, Koning Shuddhodana, de keizer Mahayana. Mijn moeder, Mahamaya, was de keizerin. Maitreya was de oudste broer Mahanada en Vasumitra was de broer Mahadeva. Deze twee mannen waren de tijgerjongen. In heel vroegere tijden heb ik hen gered van de obstakels, heb ik hun leven gered en schonk ik hen vreugde. Nu ik het Boeddhaschap heb bereikt, heb ik hen bevrijd van de obstakels en verlost van het vreselijke lijden van het cyclische bestaan."

Toen de Boeddha zo had gesproken, prezen Ananda en allen die in dat gezelschap aanwezig waren, de woorden van de Boeddha. Ze verheugden zich erover en hadden vertrouwen.

Uit: Sutra of the wise and the foolish.
Vertaling: Wim Mual.

TIBETAANSE FESTIVALS
BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN

Onder deze titel hebben wij in dit en de voorgaande nummers van het Maitreya Magazine aandacht besteed aan de traditionele feestdagen en festivals, zoals die in de Tibetaans-boeddhistische traditie gevierd worden. U heeft in deze serie kunnen lezen in welke mate het boeddhisme en de cultuur van Tibet met elkaar vergroeid zijn. Wij hopen ook dat deze artikelen u meer inzicht hebben verschaft in de bedoeling van deze gebeurtenissen, zodat ze niet alleen voor Tibet sympathisanten, maar vooral ook voor Nederlandse boeddhisten meer betekenis hebben gekregen.

SAKA DAWA

De vijftiende van de vierde Tibetaanse maand is de belangrijkste dag van het jaar voor Tibetaanse boeddhisten. Het was de dag waarop de universele leraar, Boeddha Sakyamoenie, conceptie vond in de schoot van zijn moeder, Koningin Mayadevi. Vijfendertig jaar later bedwong hij op vijftiende dag van de vierde maand het leger van demonen bij zonsondergang en in de vroege ochtend van de zestiende bereikte hij de volledige Verlichting onder de Bodhiboom in Bodhgaya. De traditie wil ook dat hij in parinirvana ging, de uiteindelijke toestand van vrede, in Kushinagara op deze zelfde dag, vijftig jaar later.

Anderen geloven dat de Boeddha niet op deze dag conceptie vond, maar wel de andere hierboven genoemde daden verrichtte. Weer een andere traditie wijkt enigszins af van de eerste opvatting, in die zin dat de Boeddha de demonen bedwong op de veertiende en de verlichting bereikte in de ochtend van de vijftiende. Wat de verschillende tradities ook mogen beweren, alle Tibetanen, jong en oud, vieren de dag in elk geval enthousiast met een overvloed aan spirituele beoefeningen. Vrome mensen doen vaak ontelbaar veel neerbuigingen, zingen mantra's, offeren lampjes, geven aalmoezen aan bedelaars enzovoort. Vrome activiteiten zijn in het bijzonder op deze dag populair, want men denkt dat de kracht van de verzamelde verdienste honderd of duizend keer groter is dan op gewone dagen.

Wat de drie daden van de Boeddha betreft die deze dag zo heilig maken, is de eerste daad - zoals hiervoor vermeld - dat Boeddha Sakyamoenie de baarmoeder van zijn moeder binnenging. In een vroeger leven, in de tijd van Boeddha Kashyapa, werd Sakyamoenie geboren als de brahmaan Kheu Lama (khye'u bla-ma). Toen hij de monnikswijding gaf aan Kheu Lama voorspelde Boeddha Kashyapa dat Kheu Lama herboren zou worden als degene die 'Boeddha Sakyamoenie' genoemd zou worden, wanneer de levensduur van de mensen in deze wereld honderd jaar werd, en dat hij een leraar van mensen en goden zou worden. Verder voorspelde Boeddha Kashyapa dat Sakyamoenie tachtig jaar oud zou worden en dat zijn leer zou bloeien lang nadat hij overgegaan was in parinirvana.
In overeenstemming hiermee werd Kheu Lama na zijn dood geboren in een godenrijk, Tushita geheten, als de Bodhisattva Devaputra Svetaketu (dam.pa tok.dkar.po), nog steeds met een paar verduisteringen, maar bestemd om in slechts een wedergeboorte een volmaakt verlicht wezen (boeddha) te worden. In Tushita gaf hij uitgebreid onderricht aan de goden tot het tijd voor hem was om naar deze wereld te komen. Toen kwam het moment waarop hij met zijn helderziende geest de Lumbinituin zag waar hij geboren zou worden en hij contempleerde over de vijf visioenen: a) wat betreft het tijdstip van zijn geboorte, zag hij dat in overeenstemming met de voorspellingen van de vorige boeddha's de levensduur van menselijke wezens in deze wereld nu honderd jaar geworden was en dat er dringend behoefte was aan spirituele hulp om hen op het juiste pad te leiden; dus hij zag dat het tijd voor hem was om geboorte te nemen in de wereld. Wat betreft de bestaanswereld waarin hij geboorte zou nemen, begreep hij dat het geen nut zou hebben om in de godenwereld geboren te worden als een emanatie boeddha, want zulke goden zijn sterk gehecht aan hun hemelse wonderen en missen de wens om ze op te geven. Aan de andere kant hebben de menselijke wezens op deze wereld niet alleen een korte levensduur, maar ook het potentieel om de wens op te wekken hun wereldse leven op te geven en de Dharma te beoefenen; daarom vond hij dat het goed zou zijn om in de mensenwereld geboren te worden. Bovendien zag hij in dat deze wereld zeer gezegend is omdat zij zulke heilige plaatsen bezit als de Berg met de Vijf Toppen (Wu-tai-Shen), een hemelse woonplaats die ten oosten van India geëmaneerd is door Manjushri (China); de Potala, een hemelse woonplaats van Arya Avalokiteshvara ten zuiden van India; Oddiyana, de heilige woonplaats van de Vira-helden en Yogini's in het westen (Swat); Shambala, het heilige land dat geregeerd wordt door Vajrapani en andere bodhisattva's in het noorden; en talrijke andere heilige plaatsen door de hele wereld. Tenslotte, dankzij de mogelijkheid tot verbreiding van de leringen van zowel soetra als tantra in deze wereld, besloot hij om naar deze wereld af te dalen en zijn daden te verrichten.
Wat betreft de kaste waarin hij geboorte zou nemen, zag hij dat de voorgaande boeddha's geboren waren in een familie van koningen

van koningen of brahmanen. Gegeven de wereldse gewoontes en opvattingen in die tijd echter, zag hij dat het voor hem geschikt zou zijn om in een koninklijke familie geboren te worden en bovendien bij een koning wiens afstamming teruggevoerd kon worden op de allereerste koningen in deze wereld. Daarom koos hij ervoor om in een koninklijke familie herboren te worden. d) wat de familie betreft, vond hij de afstamming van Koning Shuddhodhana en Koningin Mayadevi ononderbroken en zuiver en hij koos ervoor om als hun zoon geboren te worden. e) wat zijn moeder betreft, zag hij dat Koningin Mayadevi in het verleden gebeden had om een kind te krijgen dat een boeddha zou worden voor de voorspoed en het welzijn van talloze wezens, en dat haar gebeden nu gerijpt waren om vrucht te dragen. Daarom koos hij voor conceptie in haar schoot.

Nadat hij deze vijf factoren gezien had, besteeg hij zijn hemelse troon en riep de goden bijeen voor een samenkomst. Nadat hij uitgebreid onderricht gegeven had, plaatste hij zijn juwelen hoofdtooi op het hoofd van de bodhisattva Maitreya en benoemde hem tot zijn regent met de woorden: "Vrienden, ik zal verhuizen naar de mensenwereld. Voortaan zal Maitreya jullie spirituele leraar zijn." Dus nam hij op die dag conceptie, terwijl Koningin Mayadevi de Acht Mahayanavoorschriften hield. Het wordt gezegd dat hij de vorm aannam van een jonge witte olifant met zes slagtanden en het lichaam van Koningin Mayadevi binnenging door de rechterzijde van haar borstkas. Mayadevi zelf droomde dat de bodhisattva in de vorm van een olifant neerdaalde en in haar droom zag zij ook de bodhisattva die in het centrum zat van een hemelse woning binnenin haar lichaam.

Op een dag, toen zij de bodhisattva tien hele maanden in haar baarmoeder gedragen had, liep koningin Mayadevi te wandelen in de Lumbinituin. Omdat zij voelde dat haar kind bijna geboren zou worden, greep zij een tak van een Pakshuboom vast en geeuwde. Onmiddellijk werd de bodhisattva van onder haar rechterarm geboren, temidden van een aura van lichtstralen. Hij liep zeven stappen in elke richting en verklaarde: "Ik ben de hoogste persoon in deze wereld." Daarop daalde een regen van bloemen

neer en de aarde beefde als eerbewijs voor het bodhisattva-kind. Velen hoorden hemelse muziek en liederen. De koning was verrukt en gaf zijn zoon de naam Siddharta, wat betekent: "Mijn wens is vervuld."

De tweede van de grote daden die de Tibetanen vieren op de vijftiende dag van de vierde Tibetaanse maand is Boeddha Sakyamoenie's volmaakte verlichting. De Tibetaanse religieuze geschiedenis geeft het volgende verslag van de gebeurtenis. Terwijl de bodhisattva aan het einde kwam van zijn zes jaar van ascetische beoefeningen onder een boom bij de Nairanjanarivier, dacht hij: "Ascetische beoefeningen alleen zullen mij niet in staat stellen om de volledige verlichting te bereiken; in plaats daarvan moet ik de volmaakte verlichting bereiken door het pad van de middenweg te volgen." Op dat moment spoorden de Boeddha's van de tien richtingen hem aan om op te staan uit zijn ascetische contemplatie en de volmaakte verlichting te bereiken. Daarop gaf hij zijn ascetische beoefeningen op en begon weer normaal te eten; aldus kreeg hij zijn lichamelijke kracht geleidelijk terug.
Kort daarna ging hij baden in de Nairanjanarivier. Aan de oever van de rivier kwam hij toevallig Sujata en Pritibala tegen, die hem een gouden kom gevuld met een drank uit de melk van duizend koeien aanboden. Tegen de avond, toen hij de soep opgedronken had, vertoonde zijn lichaam alle tweeëndertig voornaamste en tachtig bijkomende tekenen van een hoogste emanatie Boeddha en zond lichtstralen uit. De gouden kom die de aanstaande Boeddha achterliet bij de Nairanjanarivier werd naar het rijk van de naga's gebracht door de Nagakoning Sagara als een object van verering. Helaas stal Indra, die de gedaante van een Garoeda aanam, de kom. Indra haalde de kom snel weg naar het hemelse gebied van de Drieendertig en stelde een festival in om het buitmaken van de kom te vieren.
Ontelbare andere wezens, inclusief vele bodhisattva's, boden maaltijden aan aan hem die de Boeddha zou worden. Terwijl hij ze allen zegende, plantte hij zaadjes van verlichting in hun hart. Terwijl de bodhisattva overwoog waar hij de volledige verlichting zou bereiken, verzochten de

deugdzame goden hem om naar de westelijke oever van de Nairanjanarivier over te steken en naar Bodhgaya te gaan, de plaats waar alle Boeddha's van verleden, heden en toekomst de verlichting bereiken. Hij stemde ermee in en ging naar Bodhgaya.

Op weg daarheen werd hij plechtig welkom geheten door goden die een hemelse woning lieten ontstaan, wierook in hun handen hielden en bloemen op hem neerstrooiden.
De goden van de vier richtingen en de vier zuivere gebieden versierden de woning met slingers van goud, lapis lazuli, parels, klokjes en juwelen. De goden van de wind en de wolken veegden het pad naar de Bodhiboom en zowel goden als mensen veranderden de omgeving van Bodhgaya in een prachtige hemelse tuin om hem welkom te heten. Toen hij Bodhgaya bereikte, trilde het hele boeddhagebied, bellen weerklonken, cimbalen rinkelden en er daalde een regen van bloemen neer. Bij elke stap van de bodhisattva sprongen er bloemen op onder zijn voet en de aarde weerklonk als muziek alsof zij een galmende gong was. Voordat hij daadwerkelijk onder de Bodhiboom ging zitten, herinnerde hij zich dat de Boeddha's uit het verleden op een kussen van gras hadden plaatsgenomen. Omdat hij deze gedachten aanvoelde, verzamelde Indra, de heer van de goden, een bundel grashalmen zo zacht als katoen van een geurige heuvel in zijn hemelse rijk. De god Indra verscheen toen als de grassnijder Mangala (Tashi) en bood de bundel grashalmen aan de bodhisattva aan. Nadat hij die had aangenomen, verzocht de bodhisattva Mangala om nog een beetje meer gras te brengen; om Tashi's wortels van verdienste helemaal te laten rijpen zei de bodhisattva:

"Mangala! Geef dit gras snel aan mij. Vandaag heb ik gras hard nodig. Ik zal Mara en zijn demonenleger bedwingen; Ik zal de vredige staat van verheven verlichting bereiken."

Mangala herinnerde zich meteen een van zijn vorige levens als de huisvader Buddhimant (Blo Gros Ldan), die een plechtige gelofte aflegde in de aanwezigheid van de Boeddha Perfect Inzicht (Vipasyin / rnam.gzigs). Door de kracht van zijn gelofte verzamelde hij een bundel van fijn blauw gras die als een korenschoof gebonden was en op de hals van een pauw leek. Deze bood hij aan de bodhisattva aan met het vers:

"Zittend op het gras, zult u ook het Overwinnaars-pad naar de onsterfelijke verlichting zien; O Oceaan van Wijsheid, neem het alstublieft aan; Zo zal ik één van de eersten zijn om te ontwaken."

Toen liep de bodhisattva zeven keer rond de Bodhiboom en deed neerbuigingen. Opdat degenen die de lagere paden nastreven tevreden zouden zijn met het kussen van gras en om zelf het voorbeeld van de vroegere Boeddha's te volgen, spreidde hij het kussen van gras gelijkmatig uit, met de punten van de halmen precies naar het midden gericht.Met zijn gezicht naar het oosten gekeerd, zat hij met gekruiste benen op dit kussen, met zijn lichaam rechtop in de meditatiehouding, en verklaarde:

"Totdat ik de opheffing van alle lijden bereik, de volmaakte zuivere staat, zal ik niet opstaan uit deze meditatieve houding, ook al kost het mij mijn leven."

Daarop verzamelde een ontelbaar aantal bodhisattva's uit de tien richtingen zich om hem heen en verrichtte wonderbaarlijke daden - zij maakten goddelijke bloemenwoningen, lieten duizend lichtstralen van hun lichaam uitgaan, deden de aarde trillen, sprenkelden geurig water, reciteerden soetra's, speelden op muziekinstrumenten; zo verkondigden zij dat deze bodhisattva weldra de volledige verlichting zou bereiken. De Boeddha's die in de tien richtingen verblijven strekten hun rechterhand uit en riepen uit:

"Mag deze grote navigator van de wezens zegevieren!"

Op dat moment vielen de Mara en zijn leger van demonen de volledig in meditatieve absorptie verzonken bodhisattva aan. De geest van de bodhisattva bleef echter zo vast als een diamant en veranderde al hun wapens in mooie bloemen, slingers en boeketten. Terwijl hij met zijn rechterhand de aarde aanraakte, maakte hij het handgebaar waarmee hij de aarde opdroeg om getuige te zijn van de waarheid van zijn meditatie. Toen verhief hij zich in de lucht terwijl hij in zijn meditatiehouding bleef en sprak deze woorden van waarheid:

"Het pad (van onwetendheid) is geëindigd; het lijden is voorbij; de stroom van verduistering is opgedroogd."

De godin van de aarde sprong onmiddellijk van de grond op en terwijl zij vol eerbied tot aan zijn voeten neerboog zei zij:

"U bent zelf de getuige voor de goden en alle andere wezens,"

en zij maakte Mara verwijten, die plotseling verdween. Met zijn zegeningen redde hij Mara en zijn leger van hun kwaadaardige activiteiten. Toen brachten de bodhisattva's en de goden van de drie sferen allen uitgebreide offers en zongen lofliederen op de bodhisattva, die deze regels sprak:

"Gerijpte verdienste geeft geluk
en doet alle lijden verdwijnen.
Personen van verdienste doen
hun wensen in vervulling gaan,
na het temmen van Mara bereiken zij snel de verlichting - Nirvana, de serene staat van vrede."

Op deze manier bereikte hij de volmaakte verlichting in Bodhgaya onder de Bodhiboom.

Alex van Baar

Boeddha Sakyamoenie

De hier gegeven verklaring van de Boeddha komt overeen met de traditie van het algemene pad (soetrayana). Volgens het voertuig van geheime mantra (mantrayana) echter heeft hij zijn grove lichaam achtergelaten aan de oever van de Nairanjana rivier op de achtste dag van de vierde Tibetaanse maand, terwijl zijn subtiele lichaam vertrok naar het zuivere boeddhagebied Akanishta. Daar ging hij de grote mandala van vadjra-realiteit binnen en bereikte volledige verlichting door de vijf verlichtende realisaties zoals is uitgelegd in de Yoga Tantra. Volgens de Hoogste Yoga Tantra ging hij de mandala van de Geheime vereniging binnen (Guhyasamaja). Toen verleenden de Boeddha's van de tien richtingen hem de Bodhivadjra initiatie van de gelijktijdige geboren transcendente wijsheid (van gelukzalighheid en leegte) waardoor hij zelfs het subtielste niveau van dualiteit zuiverde en de Staat van Eénwording bereikte (yugannada, zung 'jug). Volgens de Yamari Tantra zou hij opgestaan zijn in de rode en zwarte vormen van de Yamari boeddhavorm, en bedwong Mara en diens leger. Daarom zijn zijn activiteiten als zodanig onvoorstelbaar en oneindig in dit opzicht, dat hij verschillend verschijnt aan elk van zijn leerlingen, afhankelijk van hun behoefte.

De derde gebeurtenis die op deze dag herdacht wordt is het overgaan van de Boeddha in parinirvana. Na zijn volkomen verlichting onderwees Boeddha Sakyamoenie de leer en bedwong hij de geest van zijn verschillende leerlingen. Na bijna vijftig jaar van onderricht geven voelde hij dat de tijd van zijn overgang naar parinirvana naderde. Dus op een dag ging hij naar de stad Kushinagar om de geest van twee van zijn laatste direkte leerlingen te bedwingen - de asceet Subhadra (rab.bzang) en de Gandharva Koning Pramudita (rab.dga'). Terwijl hij de emanatievorm aannam van een hemelse muzikant, kwam de Boeddha aan de deur bij Pramudita met een instrument met duizend snaren dat van lapis lazuli gemaakt was. Hij stelde voor een muziekwedstrijd te houden en in de loop van hun wedstrijd sprongen de snaren van het instrument van de Boeddha een voor een tot er nog maar een snaar over was. Maar toch bleef de muziek even mooi, zodat Pramudita stomverbaasd was. Terwijl zij nog met de wedstrijd doorgingen, knapte ook de laatste snaar, maar men bleef toch de muziek horen uit de sfeer van ruimte. In opperste verbazing verloor Pramudita zijn zelfvertrouwen en liet hij zijn arrogantie varen. Onmiddellijk onthulde de Boeddha zijn ware vorm aan Pramudita, die plat op de grond aan zijn voeten viel met onwankelbaar geloof en devotie. Toen onderwees de Boeddha Pramudita en terwijl hij de waarheid realiseerde, bereikte hij bevrijding. De andere leerling was de asceet Subhadra, een twintigjarige niet-

boeddhist. Op een dag, toen Subhadra liep te wandelen bij de oever van een rivier, zag hij Udambarabloemen die verwelkten en hem werd gezegd dat dit een teken was van het aanstaande overgaan van de Boeddha in parinirvana. Subhadra wilde de boodschap van dit voorteken bevestigen, dus hij verzocht Ananda driemaal om hem een bezoek aan Boeddha Sakyamoenie toe te staan. Ananda gaf hem echter geen toestemming om de Boeddha te ontmoeten. Boeddha Sakyamoenie werd zich bewust van Subhadra's verzoek en hij wees Ananda rustig terecht met de woorden: "Dit is mijn laatste gelegenheid om met een niet-boeddhist te praten en hij zou toestemming moeten krijgen om mij te bezoeken." Toen liet Ananda Subhadra komen.

Toen de ontmoeting plaatsvond spraken Boeddha Sakyamoenie en Subhadra lange tijd met elkaar, waarbij de Boeddha Subhadra zijn levensverhaal vertelde. Hij beschreef hoe hij dit wereldse leven opgaf en een volledig gewijde monnik werd op de leeftijd van negenentwintig jaar en hij sprak van de verdienste die hij verzameld had na ongeveer vijftig jaar onderricht gegeven te hebben. Verder merkte de Boeddha op:

> "Subhadra, een religieus systeem dat het Achtvoudige Edele Pad mist leidt niet naar het bereiken van de Vier Vruchten van een beoefenaar. Het is niet anders dan zo..."

Toen hij dit hoorde realiseerde Subhadra de waarheid. Toen de Boeddha zei: "Kom hier!" werd Subhadra vanzelf een volledig gewijde monnik en bereikte hij de realisatie van een Arhat. Subhadra kon echter de gedachte niet verdragen, dat hij getuige zou moeten zijn van het overlijden van de Boeddha, dus hij ontving de zegening van de Boeddha op zijn kruin, keel, hart, navel en geheime plaats en overleed toen zelf.

Toen riep Boeddha zijn leerlingen bijeen en adviseerde hen om de twaalf soorten geschriften te bestuderen en hij instrueerde de jongeren om eerbied te hebben voor hun senioren, terwijl hij de ouderen aanraadde om voor de jongeren te zorgen. Hij droeg hen op om vragen te stellen als ze die hadden, wat betreft hun twijfels omtrent de Drie Juwelen en de Vier Edele Waarheden. Toen trok Boeddha zijn bovenste gewaad uit en zei tegen de leerlingen: "O Bhikkshus, het is zeer zeldzaam om een Tathagata te zien, kijk nu goed naar het lichaam van een Tathagata." Toen wees hij Kashyapa als zijn opvolger aan en sprak:

> "Alle samengestelde verschijnselen zijn vergankelijk. Alle onzuivere dingen zijn lijden. Alle dingen zijn leeg en missen intrinsieke identiteit. Nirvana is vrede."

Dit waren de laatste woorden van de Tathagata. Terwijl hij dit zei lag Boeddha Sakyamoenie op zijn zij als een leeuw die rust onder een dubbele Salaboom. Men zegt dat hij met zijn hoofd naar het noorden gekeerd was, wat wees op de toekomstige bloei van zijn onderricht in het Sneeuwland Tibet. Aldus ging hij over in parinirvana op de leeftijd van eenentachtig jaar op de vijftiende dag van de vierde Tibetaanse maand. Deze daad vormt met de twee andere datgene wat traditiegetrouw op deze feestdag herdacht wordt.
In de hoofdstad van Tibet, Lhasa, blijven alle overheidsgebouwen gesloten voor het feest van die dag. Vroeg in de morgen bezoekt de Dalai Lama de Jokhang tempel om te bidden en offergaven aan te bieden. De straat buiten de grote tempel is vol bedelaars. De overheid en de burgers, rijk of arm, geven royaal aalmoezen aan deze bedelaars in geld en in goederen. In Lhasa zijn er velen die armoedige kleren aantrekken en die dag op straat voor bedelaar spelen om giften van de vele gulle gevers te ontvangen. Na het bezoek van de Dalai Lama bezoeken de leden van de Kashag en alle hoge ambtenaren de Jokhang tempel, de Ramoche, de tempel van de Vredige en de Toornige boeddhavormen (zhi.khro lha.kang), de Norbu Lingkha en het Potalapaleis om hun offergaven aan te bieden. Hierna verleent de Kashag gratie aan vier gevangenen. Voor de lunch bezoekt de Dalai Lama ook de tempel van de Honderdduizend Boeddha's (je.bum lha.kang), de tempel van de Vredige en de Toornige boeddhavormen, de Ramoche tempel en de Jokhang op weg naar de Norbu Lingkha. 's Middags maken de ministers en de hoge ambtenaren een rondvaart over het meer van het Nagapaleis in het gezelschap van muzikanten die zingen en spelen ter ere van de deugdzame beschermers en naga's. De inwoners van Lhasa gaan altijd naar deze boottocht kijken en kamperen in Lubuk voor een picknick. Daardoor is er een grote stroom mensen die zich naar Lubuk haast na een bezoek aan de heilige plaatsen. Na een ochtend vol vrome activiteiten wordt de rest van de dag vaak doorgebracht met plezier maken en vrolijkheid.

NB.: Saka Dawa, de grote boeddhistische feestdag valt dit jaar op dinsdag 13 juni.

Uit: Festival of Tibet.
Vertaling: Marijke Drost.

EEN BLIK OP TIBET

Dr. Nick reist vaak naar Tibet en is pas terug uit Lhasa. In dit speciale artikel deelt hij zijn indrukken van het bezette Tibet in 1994 mee.

Het is officieel: de Dalai Lama is een vijand van het volk. Sinds Bill Clinton al zijn beloftes gebroken heeft om zorg te hebben voor Tibet, de status van Meest Begunstigde Handelspartner voor China hernieuwde en overwegingen van toekomstige handel loskoppelde van schendingen van de mensenrechten, lijkt er een heel nieuw beleid betreffende Tibet naar voren te zijn gekomen.

Wij zijn nu getuige van de vierde Chinese visie op de ware leider van Tibet. Eerst was Zijne Heiligheid gekidnapt door rechtse imperialisten en naar India gesmokkeld. Daarna, als hij dan niet gekidnapt was, stond hij onder invloed van rechtse kringen. Meer recent was er niets mis met hem, als hij alle gedachten aan onafhankelijkheid voor Tibet zou opgeven. Sinds de grote bijeenkomst over Tibet in juli is hij helemaal slecht. Zelfs zijn foto.

Vorig jaar waren er foto's van Zijne Heiligheid te koop in de hele Barkor in Lhasa. Nu zijn ze nergens te zien. Bovendien is het Tibetaanse leden van de communistische partij of simpelweg degenen die in dienst zijn van de Chinezen niet toegestaan om foto's van de Dalai Lama in hun huizen op te stellen. Erger nog, zij mogen niet eens boeddhistische altaren hebben. Bovendien moeten degenen die hun kinderen naar India gestuurd hebben, wat de enige plaats is waar zij een fatsoenlijke Tibetaanse opvoeding kunnen krijgen, hen spoedig naar Tibet terughalen of ze mogen nooit meer terugkomen. Het verbod op de foto's werd eigenlijk in september uitgevaardigd. De Tibetanen kregen drie manieren aangeboden om te beslissen dat het opruimen van de foto's van de Dalai Lama terecht was. Ten eerste konden zij door diep na te denken zelf tot de conclusie komen dat Zijne Heiligheid inderdaad een vijand van het volk was en hun foto's weghalen. Als dat niet hielp, werden er groepen georganiseerd voor de lichtelijk weerspannigen en door discussie met anderen zouden ze geholpen worden de juiste keuze te maken. Als groepsdiscussies niet werkten, zouden overheidsdienaren hen tenslotte "helpen" om de waarheid in te zien. Vrijheid van denken, Chinese stijl.

Waarom zoveel gedoe over foto's van de Dalai Lama? Vraag het iedereen maar die in Tibet is geweest. Foto's van Zijne Heiligheid zijn ongeveer het enige waar de Tibetanen buitenlandse toeristen om vragen. En als je naar Tibet gaat, zijn zij het beste dat je kunt meenemen. Voor Tibetanen in Tibet zijn foto's van de Dalai Lama werkelijk de Dalai Lama en wat de Tibetanen liever dan wat dan ook willen, is dat Zijne Heiligheid naar Tibet terugkeert. Helaas zijn deze foto's het beste wat we op dit moment kunnen doen.
Ik ben pas teruggekomen van mijn vierde reis naar Tibet. Op een dag ontmoette ik op het dak van een klein klooster in Lhasa een non van midden vijftig. Zij begon te huilen, wees op haar grijzende haar en verklaarde dat zij zo'n verdriet had, omdat zij wist dat zij zou overlijden voordat zij de kans kreeg om Zijne Heiligheid te ontmoeten. Zij zou graag naar India gegaan zijn om hem te zien, maar zij was te ziek om de reis te maken. Alles wat ik kon doen was een bandje met een boodschap van haar voor Zijne Heiligheid opnemen en dat aan hem toesturen als ik het land uit was.
Een andere Tibetaan wilde met mij praten op mijn hotelkamer. Op de afgesproken dag stond hij in de hal op mij te wachten. Toen ik de voordeur doorkwam, liep hij zonder een tweede blik op mij voor mij uit de gang af naar mijn kamer, zodat niemand zou vermoeden dat wij een ontmoeting hadden. Toen we bij de kamer kwamen mompelde hij , zonder om te kijken, maar net hard genoeg zodat ik het kon horen: "Belachelijk! Op de loop als een dief!" Eenmaal binnen moesten we het geluid van de TV aanzetten voor hij wilde spreken. Muren hebben oren. Vrijheid van meningsuiting, Chinese stijl.

Buiten wilden Tibetanen graag een praatje maken, maar als er een ook maar enigszins controversieel onderwerp ter sprake kwam, keken zij nerveus om zich heen en zeiden dat zij daar werkelijk geen commentaar op konden geven. Bijvoorbeeld de monsterlijke nieuwe gebouwen die de Chinzen overal neerzetten. Zelfs in de oude stad rond de Barkor worden historische gebouwen gesloopt en door moderne versies vervangen. Vraag Tibetanen wat zij hiervan denken en velen zullen bang zijn om commentaar te geven. Een van mijn reisgenoten vergeleek het Tibet van vandaag met het Rusland van Stalin of Nazi Duitsland; heel toepasselijke vergelijkingen. Het gebrek aan vrijheid van de Tibetanen in hun eigen land is een obsceniteit waar de hele wereld zich voor zou moeten schamen.
Mijn scherpzinnige vriend wees er ook op dat historisch gezien de claim van China op Tibet ongeveer net zo logisch is als wanneer India Australie zou opeisen vanwege het feit dat beide landen eens tot de Britse Commonwealth behoorden.
Op een andere dag werd de bus waarmee ik naar mijn hotel terugkeerde gestopt door een rij vrachtwagens, auto's en politiemotoren met knipperlichten en loeiende

sirenes. Achterin de vrachtwagens waren pas gearresteerde misdadigers en politieke gevangenen, ten toon gesteld aan het publiek als een levensgrote waarschuwing. Een paar maanden geleden reed een dergelijke parade drie Tibetaanse gevangenen naar hun executie op een plaats net ten westen van de stad, vlakbij het grote legerkamp dat voornamelijk Chinese militaire inlichtingendienst omvat. Het publiek werd geacht de executie en de parade bij te wonen.

Een andere Chinese wandaad in de voortdurende verkrachting van Tibet is het aanstaande Chinese plan om 62 nieuwe industriele projekten op te zetten tegen het jaar 2000, alle onbaatzuchtig ontworpen om het Tibetaanse volk te 'begunstigen' en als deel van de voortgaande 'vreedzame bevrijding'. Vele hiervan zijn bestemd om ten westen van het Drepung klooster gelocaliseerd te worden en zullen het meeste land tussen Drepung en Toelung gaan beslaan. Binnen vijf jaar zal het kleine Lhasa misschien meer dan 30 kilometer naar het westen reiken. Van de Tibetaanse boeren die op dit ogenblik daar wonen zal het land met geweld in beslag genomen worden, terwijl zij gewongen zullen worden om te verhuizen. De nadruk zal bij deze nieuwe projekten liggen op lichte industrieen en ateliers zijn om 'hoogwaardige' souvenirs voor toeristen te maken.

En van gedwongen verhuizing gesproken, het oude dorp Shoel aan de voet van de Potala, zal naar verwachting met de grond gelijk gemaakt worden om een park en plein voor het volk te maken, terwijl de bewoners naar een aantal hoge flats verplaatst zullen worden die ongeveer anderhalve kilometer ten noorden van de Dekyi Shar Lam gebouwd worden, de hoofdweg die voor de Potala langs loopt tot aan de Jokhang. Schijn-

baar vraagt UNESCO zich af of zij Shoel al dan niet zullen meetellen als een deel van de Potala voor de lijst van het Wereld-erfgoed (World-heritage). Als ze niet opschieten is het te laat.

Een ander project dat snelle voortgang boekt is een nieuw vijfsterren hotel/jachthaven op Thayae Do eiland in de Kyichi rivier. Men damt de rivierarm aan de kant van Lhasa af voor het watersportgenoegen van toekomstige bezoekers, die vanuit hun kamers over het water uit zullen kunnen kijken op de Potala (die als onderdeel van de recente opknapbeurt voorzien is van camerabewaking - dus beraam de omverwerping van het huidige regime niet terwijl je het paleis van de Dalai Lama bezoekt).

In dit nieuwe land van grote mogelijkheden stromen de opportunisten toe. In feite vrezen de Tibetanen de nieuwste aangekomenen - Moslims uit Xining en Qinghai in het noordwesten - nog meer dan de Han Chinezen. Terwijl moslims uit Kashmir meer dan vierhonderd jaar vreedzaam naast de Tibetanen in Lhasa geleefd hebben, hebben de nieuwkomers alle schapen, yak, cashmirgeiten en wol opgekocht die ze maar konden. Velen van de mensen die je in de velden ziet, zelfs in centraal Tibet, zijn moslims, hoewel de meeste westerlingen dat zo op het gezicht niet zouden weten. (Een van de reizigers op de rondreis die ik leidde zei dat hij een manier gevonden had om Chinezen van Tibetanen te onderscheiden: de Tibetanen zwaaien terug). Op die manier zijn veel Tibetanen beroofd van hun traditionele middelen van bestaan, gedwongen door armoede om hun vee te verkopen waarvoor de moslims hoge prijzen betalen. Erger nog, werd mij verteld, is de handel van de moslims in Tibetaanse antiquiteiten en juwelen. Agressieve Huei kooplieden vormen groepjes en waaieren uit over het platteland om op te kopen wat ze kunnen van nomaden of Tibetanen in afgelegen dorpen. Als Tibetaanse kooplieden hetzelfde proberen te doen, worden ze geintimideerd door de moslims en worden ze met geweldpleging of de dood bedreigd. Vredelievende Tibetanen zijn geen partij voor deze woeste indringers. En omdat de moslims Chinees spreken doen zij vaak zaken met de Hanchinezen onder uitsluiting van de Tibetanen. Zij handelen ook in wapens. Een maat voor de angst van de Tibetanen voor de moslims is dat velen het beroemde moslimbrood niet meer durven te kopen uit vrees dat het vergiftigd is.

Niet dat de Chinezen veel hulp nodig hebben om uit Tibet te stelen. De meeste lezers van dit tijdschrift zullen op de hoogte zijn van de publiciteitsstunt rond de opknapbeurt van de Potala, augustus vorig jaar. Volgens de Tibetaanse monniken die er toezicht houden waren de renovaties grotendeels een voorwendsel om de muren uit elkaar te halen op zoek naar de schatten die er verborgen zouden zjn. In elk geval, al hebben de autoriteiten geld uitge-

geven aan deze exercitie, de toeristen zullen het moeten betalen. Vorig jaar kostte het zo'n 30 RMB (6 US dollar) om binnen te komen, dit jaar was het 45. Volgend jaar gaat het misschien omhoog naar 100. De Tibetanen die de Potala exploiteren zijn verplicht jaarlijks 600.00 RMB af te dragen aan de Chinezen van het geld dat zij ontvangen uit de entreegelden en de toeslagen op fotograferen. Andere kloosters hebben ook hun streefgetallen en de monniken raken in moeilijkheden als ze er niet aan komen. (Zij mogen de offergaven houden die pelgrims op de altaren aanbieden, waarmee zij dan de herstelwerkzaamheden bekostigen). Dus raak niet van streek, zoals veel westerlingen doen, als monniken je vragen om te betalen voor het maken van foto's. Zij leven onder omstandigheden die wij ons niet eens kunnen voorstellen.

Op een morgen bezocht onze groep de Gyantse Kumbum en de monniken waren zo vriendelijk om ons foto's te laten maken zonder te betalen. Toevallig kwam ik die middag terug en ik trof de monniken in grote consternatie aan. Blijkbaar waren sommige andere bezoekers die ochtend Chinese spionnen geweest en zij hadden later de monniken ervan beschuldigd het geld voor de foto's voor zichzelf te houden, dat wij zogenaamd betaald hadden. Het schijnt dat in sommige kloosters de monniken bespionneerd worden om er zeker van te zijn dat zij de toeslagen innen zoals zij geacht worden te doen.
Natuurlijk zijn de Chinezen overal bezig met mijnbouw. Als je bijvoorbeeld naar Gyantse rijdt via Yamdrok Tso (het prachtige Turquoise Meer dat zij verpesten voor het opwekken van electriciteit) en naar rechts kijkt als je de Kamba La pas bestijgt, zul je dat akelige grijze spul zien dat de berghelling afstroomt. Niemand kon mij vertellen wat ze daar aan het doen waren; er werkt alleen militair personeel.
Het handelsklimaat is ook heel ongunstig voor Tibetanen. Er worden vijf verschillende belastingen geheven op transacties. Dit zijn vaste bedragen. Dat wil zeggen, ze hangen er niet van af hoe de zaken gaan. Omdat Chinese bedrijven gesubsidieerd worden door de regering, kunnen zij het volhouden, maar de Tibetanen krijgen niet zulke ontsnappingsmogelijkheden. Ook blijven de salarissen van de Chinese immigranten stijgen, wat inflatie veroorzaakt, en wederom worden de Tibetanen afgeknepen.

Een subtielere vorm van discriminatie wordt tegen jonge Tibetanen uitgeoefend. Ik had een lange conversatie met een jonge Tibetaanse vrouw die zeven jaar in China een opleiding had gevolgd. De leraren daar behandelen Tibetaanse kinderen heel anders. Chinese scholieren mogen niet roken of drinken maar tegen Tibetaanse kinderen, die apart van de Chinezen wonen, wordt gezegd dat zij het wel mogen, zolang ze ermee op de slaapzalen blijven. Zij had het gevoel dat ze bijna aangemoedigd werden om het te doen. Een resultaat van de discriminatie tegen Tibetaanse jongeren is dat volgens mijn informant ongeveer 50 % van de Tibetaanse mannen rond de twintig alcoholisten zijn. Terwijl Tibetaanse jonge mannen aan de drank raken worden vele Tibetaanse meisjes de prostitutie ingelokt en werken in de massa karaoke bars die overal in Lhasa opgedoken zijn en alleen facades zijn voor bordelen en pornovideotenten. Hoewel buiten een bord hangt waarop staat dat personen onder de 18 geen toegang hebben, zijn er binnen veel jongere kinderen aanwezig. Al met al lijkt er een doortrapte politiek te zijn om de Tibetaanse jeugd te gronde te richten.

Waarom zou iemand steeds maar naar dit deprimerende toneel terug willen gaan? Ik denk dat westerlingen de enige vrienden zijn die Tibetanen hebben en dat zij door ons te zien hoop houden dat alles niet verloren is. Over niet al te lange tijd kan alles echter wel verloren zijn en degenen van ons die om Tibet geven moeten druk op onze eigen regeringen blijven uitoefenen om geen gemene zaak te maken met de Chinezen maar Tibet te redden. Bij zijn laatste bezoek aan Australie werd Zijne Heiligheid de Dalai Lama gevraagd wat wij konden doen om te helpen. Hij gaf als antwoord dat er twee dingen waren. Het ene was om lid te worden van het ATC (Australian Tibet Council). Het tweede was om naar Tibet te gaan om met eigen ogen te zien wat er gaande is en terug te komen om aan je vrienden te vertellen wat je gezien hebt. Ik persoonlijk blijf gaan en blijf het vertellen. Misschien moet jij dat ook doen.

De schrijver heeft zich bijna 22 jaar verdiept in het Tibetaans boeddhisme, was twaalf jaar monnik en werkt voor een toonaangevende uitgeverij van boeken over boeddhisme en Tibet. Elk jaar leidt hij een groepsreis naar Tibet.

Overgenomen uit: Australia Tibet Council News, december 1994/januari 1995.

Door: Tibet Support Groep Nederland.

BOEKRECENSIE

IEDERE STAP IS VREDE, door: Thich Nhat Hanh, met een voorwoord door Z.H. de Dalai Lama.

De in 1926 in Vietnam geboren monnik, Zenleraar en vredesactivist Thich Nhat Hanh is in het Westen bij velen bekend geworden. Ruim twintig jaar lang woont hij al in Frankrijk, waar hij o.a. het meditatiecentrum 'Plum Village' oprichtte. In zijn onderricht legt hij vaak de nadruk op het bewust zijn van het hier en nu, zoals zijn 'Dishwasher's Guide to Life' ook aangeeft, die sommigen onder u wel zullen kennen (vooral degenen die vaak afwassen in het Maitreya Instituut hebben deze 'guide' zien hangen).

Dit nieuwe boek, 'Iedere stap is vrede', bestaat uit een selectie uit Thich Nhat Hanhs lezingen, publicaties, ongepubliceerd materiaal en informele gesprekken. Volgens de inleiding, die overigens ook de levensloop van deze meester weergeeft, is de selectie gemaakt door A. Kotler en anderen, vermoedelijk leerlingen van Thich Nhat Hanh. Er wordt niet vermeld op basis waarvan men deze keuze en geen andere gemaakt heeft.

Merkwaardigerwijs is in de Nederlandse vertaling de oorspronkelijke ondertitel weggelaten. De Engelse titel luidt namelijk: 'Peace is Every Step, The Path of Mindfulness in Everyday Life'. En het ontwikkelen van 'mindfulness' is precies waar het Thich Nhat Hanh om gaat.
In zijn korte voorwoord vat Z.H. de Dalai Lama de strekking van dit boek - en van al het onderricht van de Vietnamese meester - samen. "Thich Nhat Hanh begint met ons te leren ons bewust te zijn van onze ademhaling en van eenvoudige dagelijkse handelingen. Vervolgens toont hij ons hoe we de vruchten van deze bewuste aandacht en concentratie kunnen gebruiken om pijnlijke gevoelens te transformeren. Tenslotte laat hij ons het verband zien tussen vrede in onszelf en wereldvrede."

Deze drie thema's vormen dan ook de drie 'delen' van het boek, elk opgebouwd uit een aantal korte overdenkingen. In het eerste deel, "Adem, je leeft!", worden een aantal oefeningen gegeven om de bewustheid van het moment te laten groeien. Glimlachen en op de ademhaling letten zijn hierbij belangrijke hulpmiddelen, die steeds geillustreerd worden aan de hand van voorbeelden uit het dagelijkse Westerse leven. Geluiden om ons heen, wat we eten, ons werk, huishoudeljke klusjes, alles biedt een gelegenheid om er bewust van te zijn en onze concentratie en oplettendheid te vergroten. Meditatie hoeft niet per se zittend op een kussentje plaats te vinden, er zijn zoveel meer gelegenheden om te oefenen.
In het tweede gedeelte, "Transformeren en heel worden", leren we om geen last van negatieve emoties of hinderlijke en irritante dingen in ons leven te hebben, maar ze op een positieve manier te gebruiken. Een welkome instructie natuurlijk, want helaas kunnen we allemaal constateren dat we dikwijls meer in de stemming zijn om door van alles afgeleid te worden, ons te ergeren of te piekeren dan om te glimlachen en ons sereen te voelen. De teksten gaan echter niet alleen over negatieve emoties, maar ook over het vergroten van liefde en mededogen, het proberen te zien van de 'zo-heid' van anderen en dergelijke. Thich Nhat Hanh is van mening dat in het Westen de mensen meer last hebben van negatieve gevoelens en eenzaamheid doordat men meer in een isolement leeft door b.v. het leven in een kerngezin, zonder alle ooms, tantes opa's en oma's. Hij raadt dan ook aan om bepaalde vormen van leefgemeenschappen te vormen of tenminste veel te investeren in het opbouwen van een goede vriendenkring. Daartoe moet je natuurlijk zelf ook een goede vriend of vriendin kunnen zijn. Dat kun je doen door je innerlijke vrede te vergroten, bijvoorbeeld door te leren bewust te genieten van het moment, je 'mindfulness' te vergroten.

Toen Vietnam gebombardeerd werd, kozen Thich Nhat Hanh en andere kloosterlingen ervoor om het klooster te verlaten en de mensen praktisch te gaan helpen, maar met aandacht. Hij zegt: "We noemden het geëngageerd boeddhisme. Meditatie moet geëngageerd zijn. Inzicht moet tot handelen leiden. Wat is anders het nut van inzicht?"

In het gedeelte "Iedere stap is vrede" worden aanwijzingen en overdenkingen gegeven om onze inzichten zo goed mogelijk te gebruiken als we iets willen doen tegen oorlogen, sociale misstanden en dergelijke. Zonder diepe innerlijke vrede zullen we de kracht missen om een leven op basis van aktief mededogen vol te houden. Ons bewust zijn van het moment is nodig voor die innerlijke vrede, maar ook een diep besef van het 'Inter-zijn', het inzicht dat alles niet op zichzelf bestaat en ontstaat, maar altijd in samenhang met talloze andere factoren. Het vasthouden aan een dualistische visie maakt het mogelijk om allerlei wreedheden tegenover anderen te begaan. Het besef van onderling afhankelijk ontstaan daarentegen bevordert vrede en begrip. Pas als we zelf een houding van vrede hebben, kunnen we vrede stichten. De schrijver maakt in dit verband een behartenswaardige opmerking over vredesbewegingen, waar hij zelf veel praktische ervaring mee heeft. "Leden van de vredesbeweging zijn in het algemeen heel goed in het opstellen van protestbrieven, maar met het schrijven van liefdesbrieven (aan de betreffende minister) hebben ze minder ervaring". Ook voor het stichten van vrede is een niet-dualistische houding onmisbaar. Dat geldt ook voor het verminderen van de milieuvervuiling en milieubewust gedrag van onszelf.

In het korte bestek van dit boek bestrijkt Thich Nhat Hanh een zeer breed en diepgaand terrein, zonder dat hij uitweidt over de 'theoretische' achtergronden van zijn praktische oefeningen en overdenkingen. Hij slaagt erin om met aansprekende voorbeelden het verband tussen ademen en wereldvrede voor iedereen duidelijk te maken. Een mooi boek voor boeddhisten die het bodhisattva-ideaal nastreven en ook voor niet-boeddhisten die iets goeds aan de wereld willen bijdragen.

Iedere stap is vrede
Uitgeverij Ankh-Hermes 1994.
Vertaling: Eveline Beumkes en Anna Bol.
F 29.50; 132 pp.

Door: Marijke Drost.

LIEVE MENSEN

Eenieder die toewijdingen heeft gedaan voor Geshe-la's visum naar Spanje, DANK JE! Het heeft wat inspanningen gekost, maar drie dagen voor vertrek konden we het dan toch ophalen. Het verblijf in Spanje was intensief. De lessen van Z.H. de Dalai Lama waren van een onbeschrijflijke schoonheid. Naast de lessen werden er veel puja's gedaan door de aanwezige monniken en nonnen. Geshe-la heeft dagen gehad dat hij 's ochtends om half vijf opstond en 's avonds om half twee pas weer in bed lag. Eenmaal thuis duurde het ruim een week voor hij wat uitgerust was. In Januari was Geshe-la uitgenodigd om in het Arya Tara Instituut, een FPMT-centrum in München de spits van het studieprogramma af te bijten. Dat heeft hij gedaan en met groot succes. Waar er vroeger maar 4 tot 7 mensen aanwezig waren, kwamen er elke lesavond 25 tot 30 mensen. Kortom, iedereen was blij.

In januari was Lama Dagpo Rinpochee weer in Nederland. Zoals altijd waren zijn lessen en aanwezigheid ontroerend en buitengewoon inspirerend. Tijdens een heel kort onderhoud zegde hij spontaan toe in de komende jaren ook weer in het Maitreya Instituut les te zullen geven.
Nog iets om héél blij mee te zijn; afgelopen december hebben we een brief gestuurd naar Lama Thubten Zopa Rinpochee om hem te vertellen hoe succesvol het studieprogramma is en wat de "problemen" zijn die het succes in zijn kielzog meesleept. Rinpochee was zo blij dat hij heel snel terug liet schrijven dat hij zo snel mogelijk op bezoek wil komen en lesgeven. Dat wordt het weekend van 1 t/m 3 september a.s. Het onderwerp zal "Healing" oftewel "Genezing van lichaam en geest" zijn. Op al zijn reizen ontmoet Rinpochee veel zieke en lijdende mensen en hij wil hen een manier aanreiken om er zo positief mogelijk mee om te gaan. Hij zegt: "Het is erg om te lijden onder een onvolkomen lichaam en/of geest. Maar, je geest neem je mee naar een volgend leven. Als wij nu kunnen beginnen onze geest te helen dan zullen we uiteindelijk steeds gelukkiger zijn en meer kunnen betekenen voor anderen. Het beste medicijn hiervoor is de Lam Rim."
(De strekking van het weekend van 31 maart a.s. met Eerw. Pende Hawther is eigenlijk hetzelfde. Daarbij wordt dan ook nog gesproken over het sterven, van anderen maar vooral ook van onszelf.) Ik hoop, dat heel veel mensen de kans zullen hebben om inspiratie op te doen bij deze zo bijzondere leraar. Het is dankzij de oprichting van de FPMT (the Federation for the Preservation of the Mahayana Tradition) door Lama Thubten Yeshe en Lama Zopa Rinpochee dat wij onze spirituele leraren zo dicht bij huis kunnen vinden en ontmoeten.

Het moge duidelijk zijn, we draaien een druk programma dit seizoen. Het eerste weekend van de 'Beoefeningen voor bodhisattva's' zit erop. Er waren ± 70 deelnemers waarvan 60 studieprogramma studenten. Andy Weber geeft ook dit jaar een weekendcursus en een zomercursus. Nogmaals, enig tekentalent is voor deelname hieraan niet nodig. Het maken van een goede Boeddha-afbeelding ligt echt binnen ieders bereik!
Dan nog 2 laatste nieuwtjes. Ten eerste, er wordt voortgang gemaakt met de beplanting van de vakken rondom het terras voor het Maniwiel. Er komen 4x2 verschillende soorten bomen en daarop afgestemde onderbegroeiing, dit alles zo veel mogelijk aangepast aan de omgeving, langbloeiend en gedeeltelijk wintergroen. Het hele terrein zal ervan opknappen en dat alles dankzij uw gulle gaven en het harde werk van alle onvolprezen vrijwilligers.
Ten tweede, de cursusweekenden worden nu zo vol dat niet langer alle auto's op het terrein terecht kunnen. Daarom vragen wij studenten die goed ter been zijn het volgende: wilt u alstublieft eerst uw bagage in het gebouw zetten en daarna uw auto parkeren op onze 2e parkeerplaats. Dat is de open plek/hoefslag aan de Schaverense Veldweg. Op die manier kunnen wij het terrein van uw instituut beter onderhouden. De grond bij de Taratuin is erg arm (bosgrond) en de tuin is voornamelijk bedoeld als recreatie-plaats. Let u er verder op dat de brandweer te allen tijde en aan alle kanten met grote wagens bij het gebouw moet kunnen komen. Onze excuses voor het ongemak maar wij hopen dat u hiervoor begrip heeft.

Met de beste wensen,

April Elzenga, director.

CURSUSINFORMATIE

Per bus no: 124 is het centrum in Emst te bereiken via NS station Apeldoorn of Zwolle, als u uitstapt halte: Laarstraat. Daar is een Chinees restaurant waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets drinken. Bij alle cursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de cursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij het restaurant. U kunt zelf ook lopend het centrum bereiken door de Laarstraat af te lopen tot u aan uw linkerhand het Maitreya Instituut tegenkomt. Elke cursist wordt verzocht pantoffels mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Twee lakens en een sloop zijn te huur voor *f* 5,-- per keer of zelf mee te nemen. **Cursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus te zijn betaald.** Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. De cursussen worden tegen kostprijs aan lid/abonnee van het Maitreya Magazine aangeboden. Indien uw financiële situtatie dit noodzakelijk maakt kunt u vooraf verzoeken om korting.

Per auto bereikt u ons centrum, dat ligt aan de Heemhoeveweg 2 of Laarstraat 27 te Emst:
Vanuit Utrecht: Neem de snelweg naar Zwolle. Afslag Epe. Bij Epe zijn stoplichten. Daar rechtsaf naar Emst. Na een paar honderd meter rechtsaf, de Laarstraat in, voor het Chinese restaurant. Laarstraat volgen tot verharde weg overgaat in zandpad. Zandpad volgen, links inrit Maitreya Instituut.
Vanuit Apeldoorn: Neem de snelweg naar Zwolle, afslag Epe, bij stoplicht naar Emst etc. zie hierboven.
Parkeren bij de hoofdingang voor cursisten aan de Heemhoeveweg. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift.

LOCATIE
De cursussen worden gehouden in het centrum van het Maitreya Instituut. Het op de Veluwe gelegen centrum omvat 7 ha. bos met daarop een woonhuis (waarin zich o.a. de kantoren en de winkel bevinden) en een cursuscentrum. Daarin bevinden zich zowel de meditatie cq. lesruimte, alsook de keuken, eetzaal, ontspanningsruimte, slaapverblijven en badkamers. In de vrije tijd die men heeft kan men uitstekend fietsen of wandelen in de omgeving met veel bossen en heide (zelf een fiets meenemen of huren).

VOORWAARDEN VOOR DEELNAME
Deelnemers aan cursussen dienen lid/abonnee te zijn van het Maitreya Magazine voor het hele jaar 1993 en zich op het cursusterrein te houden aan de 5 voorschriften en huisregels. 1. niet doden, 2. niet stelen, 3. geen sex, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of bedwelmende middelen gebruiken. De maaltijden, die vegetarisch zijn, worden verzorgd door een professionele kok.

AANMELDING EN BETALING CURSUSGELDEN
Aanmelding voor een cursus kan telefonisch van 10.00-12.00 en van 14.00-17.00 uur, elke dag behalve van zaterdag t/m maandag..
Uw reservering wordt definitief na ontvangst van het cursusgeld dat uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus dient te worden voldaan op girorekening 43.05.057 of bankrekening 65.85.11.548 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst met vermelding van de cursusdatum.
Alle bezoekers en cursisten dienen zich na aankomst te melden bij de receptie in de winkel. De winkel is gespecialiseerd in alles wat een beoefenaar van het Tibetaanse boeddhisme nodig zou kunnen hebben. Er is een keur aan honderden boeken, kaarten, posters, wierook, beelden, offerbakjes, boterlampen enzovoort. De winkel is open tijdens cursussen en na telefonische afspraak.

RETRAITES
Boeddhistische retraites, zowel voor groepen als individueel, kunnen in het centrum plaatsvinden onder deskundige leiding van onze monniken. Individuele retraite of verblijf in het centrum buiten de aangekondigde programma's is alleen mogelijk indien er een band bestaat met het centrum door deelname aan diverse cursussen, of door voldoende kennis te hebben opgedaan van de boeddhistische leer in andere centra.

GEBEDSDIENSTEN
Gebedsdiensten of 'poedja's' worden gehouden op speciale dagen. Zo wordt tweemaal per maand de 'Offerande aan de spirituele meesters', ook wel 'goeroe poedja' genoemd, gedaan. Een lijst met belangrijke poedja's zal steeds in het magazine worden gepubliceerd. Informatie over het aanvragen en sponsoren van poedja's voor zieken, stervenden of speciale gebeurtenissen zoals examens en reizen vindt u in Maitreya Magazine nr. 3 jaargang 11.

VERHUUR CURSUSRUIMTE
Het cursusgebouw is te huur voor groepen van minimaal 25 personen. Vraag naar onze folder.

OVERZICHT VAN DE GEBEDSDIENSTEN EN DE BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN

MAART T/M JULI 1995

OVERZICHT VAN DE GEBEDSDIENSTEN

Maart

wo.	1 (30)	Acht Mahayana Voorschriften
do.	2 (01)	Lo Sar, Tibetaans Nieuwjaar
do.	9 (8)	Wassende maan Tara Offerande
vr.	10	Herdenking van de opstand tegen de Chinese bezetters
za.	11 (10)	Offerande aan de Spirituele Meesters
do.	16 (15)	Volle maan Tara Offerande Acht Mahayana Voorschriften
zo.	26 (25)	Offerande aan de Spirituele Meesters

April

do.	30 (30)	Acht Mahayana Voorschriften
za.	8 (8)	Wassende maan Tara Offerande
ma.	10 (10)	Offerande aan de Spirituele Meesters
za.	15 (15)	Volle maan Tara Offerande Acht Mahayana Voorschriften
ma.	24 (25)	Offerande aan de Spirituele Meesters Lama Tsong Khapa dag!
za.	29 (30)	Acht Mahayana Voorschriften

Mei

ma.	8 (8)	Wassende maan Tara Offerande
wo.	10 (10)	Offerande aan de Spirituele Meesters
zo.	14 (15)	Volle maan Tara Offerande Acht Mahayana Voorschriften
wo.	24 (25)	Offerande aan de Spirituele Meesters
ma.	29 (30)	Acht Mahayana Voorschriften

Juni

di.	6 (8)	Wassende maan Tara Offerande
do.	8 (10)	Offerande aan de Spirituele Meesters
di.	13 (15)	Volle maan Tara Offerande Acht Mahayana Voorschriften
do.	22 (25)	Offerande aan de Spirituele Meesters
di.	27 (30)	Acht Mahayana Voorschriften

Juli

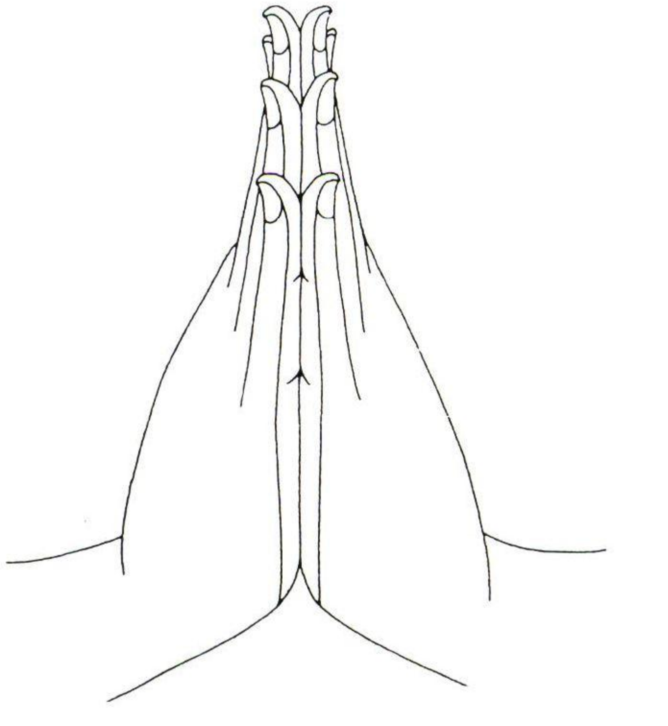
do.	6 (8)	Wassende maan Tara Offerande
vr.	7 (9)	Offerande aan de Spirituele Meesters
wo.	12 (15)	Volle maan Tara Offerande Acht Mahayana Voorschriften
za.	22 (25)	Offerande aan de Spirituele Meesters
do.	27 (30)	Acht Mahayana Voorschriften

Als u de nacht na afloop van een gebedsdienst of de nacht voorafgaande aan de dag van het nemen van de Acht Mahayana Voorschriften in het Maitreya Instituut wilt overnachten, hoeft u alleen de kosten van evt. maaltijden en 's winters een bijdrage aan de stookkosten te betalen. Wel dient u steeds contact op te nemen i.v.m. de wisselende aanvangstijden van de gebedsdiensten en van de Acht Mahayana Voorschriften.

BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN

2 maart:	Tibetaans Nieuwjaar
10 maart:	Herdenking van de opstand tegen de Chinese bezetters.
16 maart:	Dag van offergaven met de volle maan.
13 juni:	Saka Dawa, herdenking van geboorte, verlichting en parinirvana van Boeddha Sakyamoenie.
6 juli:	Geboortedag van Z.H. de Dalai Lama.
31 juli:	Het draaien van het Eerste Dharma-wiel.

NB: In de maanden januari en augustus ontvangt het Maitreya Instituut geen bezoekers.



PROGRAMMA 1995

HET ONDERNEMEN VAN DE BEOEFENINGEN VOOR BODHISATTVA'S (Bodhisattvacaryavatara).

Eindelijk is het dan zover! De zeer eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen zal de volledige overdracht en uitleg geven van de beroemdste tekst uit de overlevering van de Mahayana traditie.
De schrijver, of eigenlijk de verteller van de tekst is Shantideva, een monnik van de Nalanda Klooster Universiteit in het India van de achtste eeuw.

Bodhisattva's zijn degenen die gemotiveerd door mededogen en liefde voor het heil en welzijn van alle voelende wezens het boeddhaschap willen bereiken. Hun motivatie noemen we de verlichtingsgeest. Deze bodhisattva's trainen zich
in de vervolmaking van hun eigen kwaliteiten middels de beoefeningen van de zes perfecties. De tien hoofdstukken van de basistekst beschrijven de training in deze zes beoefeningen van perfectie en zullen door Geshe Sonam Gyaltsen gedurende vier seizoenen worden toegelicht. Als studieprogramma-student kunt u dit onderdeel van het studieprogramma in vier seizoenen volgen. U kunt zich per seizoen voor het studieprogramma inschrijven.

Het onderricht over de beoefeningen voor bodhisattva's is het algemene programma van het Maitreya Instituut en staat daarom open voor iedereen, beginners en gevorderden. U kunt zich dus gerust opgeven voor één of meer losse cursusweekenden, die steeds onder een thema-titel een afgerond geheel vormen. Zo is het volgen van een thema-weekend een uitstekende manier om eens kennis te maken met de boeddhistische leer in het algemeen en het Maitreya Instituut en haar vaste leraar Geshe Sonam Gyaltsen in het bijzonder.

De voorlopige indeling van 'DE BEOEFENINGEN VOOR BODHISATTVA'S' ziet er als volgt uit:
10 t/m 12 februari:
Hfst 1: De voordelen van de verlichtingsgeest
10 t/m 12 maart:
Hfst 2: Het zuiveren van negativiteit
7 t/m 9 april:
Hfst 3: Opwekken van de verlichtingsgeest
5 t/m 7 mei:
Hfst 4: Bedachtzaamheid in de beoefening van morele zelfdiscipline
2 t/m 4 juni:
Hfst 5: Herinnering en bedachtzaamheid in de beoefening van morele zelfdiscipline
8 t/m 10 sept.:
Hfst 6: Geduld en verdraagzaamheid
6 t/m 8 oktober: idem
3 t/m 5 november:
Hfst 7: Enthousiaste volharding
1 t/m 3 december: idem

1986

februari:	Hfst 8:	Concentratie
maart:	idem	
april:	idem	
mei:	idem 9:	Wijsheid
juni:	idem	
sept.:	idem	
oktober:	idem	
november:	idem	
december:	Hfst 10:	Toewijding.

(totaal 18 weekenden, zie ook de onderstaande aankondigingen)

10 t/m 12 maart
Het zuiveren van negativiteit
volgens DE BEOEFENINGEN VOOR BODHISATT-VA'S
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert.

Indien we ons geestelijk of spiritueel willen ontwikkelen is het belangrijk dat we de obstakels die onze groei in de weg staan opruimen. De negatieve karmische indrukken die in dit en vorige levens in onze bewustzijnsstroom zijn opgeslagen, scheppen alle problemen die we ervaren en zijn een voortdurende bedreiging in de vorm van toekomstig lijden. De omstandigheden hoeven immers maar bij elkaar te komen en het volgende probleem doet zich voor. Daarom is het verstandig aandacht te besteden aan het wegzuiveren of neutraliseren van deze schadelijke karmische indrukken. Het boeddhisme heeft daartoe een zuiveringstechniek. Deze zuiveringstechniek is des temeer belangrijk wanneer we voor het welzijn van alle wezens naar het boeddhaschap streven.
Het is namelijk erg moeilijk je geest te ontwikkelen - de karmische zaden te vormen en te laten ontspruiten die vruchten van geluk voortbrengen - op een akker vol onkruid en puin.

Door negativiteit te herkennen en te zuiveren zal onze geest krachtiger, positiever en helderder worden, kortom
makkelijker ontwikkelen naar het boeddhaschap.

KOSTEN: F 180,- als los weekend en F 150,- bij deelname aan het studieprogramma voor minimaal één seizoen.
AANVANG: Vrijdagavond 10 maart om 20.00 uur.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

GYU LAMA, HET BOEDDHA POTENTIEEL.

De Gyu Lama, 'De Altijd Voortgaande Stroom' beschrijft het boeddha-potentieel, dat ook wel boeddhanatuur wordt genoemd.
Dit onderricht behoort tot de leer van het Grote Voertuig, het Mahayana, en wordt het vierde van de meer technische onderdelen in het studieprogramma waarmee het Maitreya Instituut onder de deskundige leiding van de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen in 1993 van start ging. Dit onderdeel is een 'must' voor al degenen die als boeddhist volledig gebruik willen maken van het mensenleven.

De Gyu Lama is één van de vijf grote Mahayana teksten die werden onderwezen door Maitreya en opgetekend door Asanga, nadat Asanga zijn inspanningen in een retraite van 12 jaar op liefde (Maitri), waarbij hij op Maitreya mediteerde om diens zegening en inspiratie te verkrijgen, beloond zag.

Het bestuderen van deze tekst en de daaruit voortvloeiende inzichten zullen ons helpen om echt toevlucht te nemen. We zullen vastberaden en vol zelfvertrouwen optimaal gebruik kunnen maken van het potentieel, dat de basis is van en de mogelijkheid voor onze spirituele ontwikkeling naar het hoogste niveau van evolutie, het volmaakte boeddhaschap.

De traditionele basistekst omvat 'zeven diamanten onderwerpen'. De eerste drie zijn gerelateerd aan de oorzakelijke toevlucht: de Boeddha, diens leer en de spirituele gemeenschap. De andere vier hebben betrekking op de bron en de resultaten: ons eigen boeddha-potentieel, de staat van boeddhaschap, de kwaliteiten van zo'n staat van geest en tenslotte de verlichte activiteiten die eruit voortkomen.

Deze zeven onderwerpen zijn tesamen met de voordelen van het bestuderen ervan, neergeschreven in vijf hoofdstukken, welke
door onze eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen in acht weekenden vanaf maart 1995 maandelijks zullen worden gepresenteerd.

De data zijn als volgt gepland:
24 t/m 26 maart
21 t/m 23 april
19 t/m 21 mei
16 t/m 18 juni
22 t/m 24 september
20 t/m 22 oktober
17 t/m 19 november
15 t/m 17 december.
KOSTEN: F 180,- als los weekend of F 150,- als studieprogramma student voor minimaal één seizoen.
AANVANG: Vrijdagavond om 20.00 uur.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

29 maart 19.30 uur.
Dealing with illness and dying as a transformative process towards awareness and happiness, an eveninglecture by the Buddhist monk Ken Hawther, with question and answer.
COSTS: F 17,50
TIME: 19.30 hours
PLACE: NSTG, Prinsengracht 200, Amsterdam.

March 31th - April 2nd.
DEALING WITH ILLNESS AND DYING AS A TRANSFORMATIVE PROCESS TOWARDS AWARENESS AND HAPPINESS.
By: VEN. PENDE HAWTHER
English spoken

Ven. Thubten Pende (Ken Hawther) is a practising physiotherapist and has also been a Tibetan Buddhist monk for 10 years. He founded Karuna Centre, a Healing Centre for the sick and terminally ill and their families in Brisbane, Australia. He is the director of this centre en mainly works there. He is also the head of Karuna Hospice Fund, a hospice and home-care service which enables people to die in a peaceful and supportive environment. In Amsterdam he will give a lecture with an opportunity for questions and answers. In Emst he will give a workshop with lectures, meditations, visualisations, mantra's and question and answer sessions.
This weekend is suitable for those involved with illness and death, either personally or professionally.

COSTS: F 210,-
START: Friday evening March 31th at 20.00 hrs.
APPLICATION: By phone: 05787-1450.

7 t/m 9 april
Het Opwekken van de verlichtingsgeest volgens DE BEOEFENINGEN VOOR BODHISATTVA'S
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert.

Wanneer we grip beginnen te krijgen op onze eigen geest middels enerzijds het zuiveren van schadelijke activiteiten en anderzijds het verzamelen van heilza-

Alex van Baar

Groene Tara

me zaden en het stimuleren van heilzame kiemplantjes, kunnen we de verlichtingsgeest opwekken in onze eigen geest en dit bijzondere kiemplantje leren koesteren; we moeten er goed voor zorgen en er over waken en het tegen ongunstige condities en verzwakking beschermen.
Dit doen we door alert te zijn en zorgvuldig om te gaan met al onze activiteiten van lichaam, spraak en geest. Alleen dan is het mogelijk te voorkomen dat ons kiemplantje onder triviale bezigheden ondersneeuwt of door verwaarlozing uitdroogt.
Tijdens dit cursusweekend wordt uitgelegd hoe we zorgvuldig al onze activiteiten kunnen blijven richten op de altruïstische motivatie, de verlichtingsgeest, die het welzijn van alle wezens in zijn vaandel draagt.

KOSTEN: F 180,- als los weekend en F 150,- bij deelname aan het studieprogramma voor minimaal één seizoen.
AANVANG: Vrijdagavond 7 april om 20.00 uur.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

14 t/m 21 april
Groene Tara retraite
O.l.v. de Nederlandse monnik Jampel Pharchin (Eugène).

Deze groepsretraite wordt georganiseerd voor al degenen die deze verplichting zijn aangegaan bij het ontvangen van de vervolg toestemming om te oefenen in de Groene Tara (Dje Nang) van Lama Zopa Rinpochee in 1993. Natuurlijk kan ook iedereen hieraan deelnemen, die een Groene Tara Initiatie van een andere Lama heeft ontvangen.
Gedurende de retraite doen we in drie of vier zittingen per dag de 'Goeroeyoga van Groene Tara', nemen elke dag de Acht Mahayana Voorschriften en beginnen elke zitting met volle neerbuigingen voor de 35 Boeddha's, gevolgd door meditatie op de Stadia van het Pad naar de Verlichting (Lam Rim) met behulp van Lama Tsong Khapa's text: 'De Basis van Alle Goede Eigenschappen'.

KOSTEN: F 350,-
AANVANG: Vrijdagavond 14 april om 20.00 uur.
EINDE: Vrijdag 21 april na de lunch.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

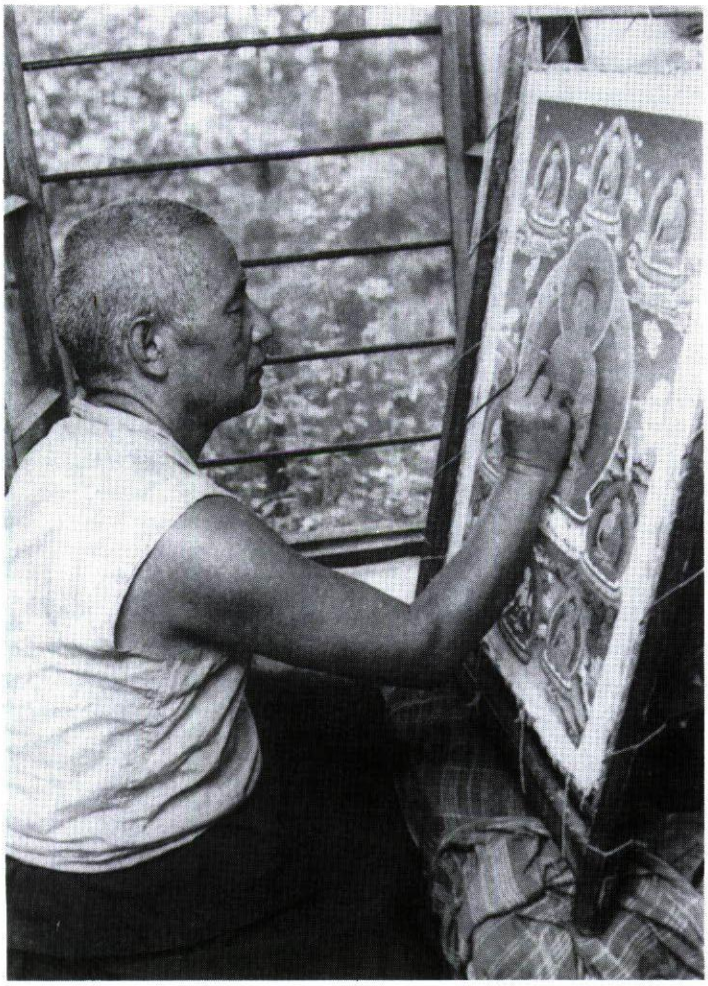
5 t/m 7 mei
Bedachtzaamheid in de beoefening van morele zelfdiscipline
volgens DE BEOEFENINGEN VOOR BODHISATTVA'S
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert.

Terwijl we door op de wensende verlichtingsgeest te mediteren deze altruïstische motivatie in onze eigen geest tot ontwikkeling brengen, wordt deze motivatie in de praktijk kracht bijgezet door de verschillende beoefeningen van aankomende bodhisattva's te ondernemen, de beoefening van de paramitas of perfecties.
Shantideva beschrijft in dit hoofdstuk de training in bedachtzaamheid voor de beoefening van morele zelfdiscipline of ethiek. Tijdens dit themaweekend worden tevens de voordelen van het houden van voorschriften of geloften als methode voor de training in ethiek toegelicht. Het zal duidelijk worden hoe we in ons dagelijks leven de verlichtingsgeest op een praktische manier kunnen toepassen door een meer bewuste manier van handelen, spreken en denken, oftewel bewuster leven. We leren daarmee hoe we door bedachtzaamheid zelf kunnen ontwikkelen zonder anderen te schaden, terwijl we anderen juist zoveel mogelijk van dienst zijn.

KOSTEN: F 180,- als los weekend en F 150,- bij deelname aan het studieprogramma voor minimaal één seizoen.
AANVANG: Vrijdagavond 5 mei om 20.00 uur.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

2 t/m 4 juni
Herinnering en oplettendheid
in de beoefening van morele zelfdiscipline
volgens DE BEOEFENINGEN VAN BODHISATTVA'S
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert.

Herinnering en oplettendheid zijn mentale factoren die van levensbelang zijn voor onze spirituele ontwikkeling, met name voor het succesvol beoefenen van meditatie. De toepassing van deze twee mentale factoren op het trainen van onze eigen geest kennen we in het boeddhisme als het temmen van de olifant. De wilde olifant, die in zijn onbeheerste gedrag enorme schade kan aanrichten, wordt vastgelegd met de ketting van het geheugen, het voortdurend herinnen, aan de pilaar van een van te voren uitgekozen concentratie object of -onderwerp. Met de haak van opletttendheid zorgen we ervoor dat de aandacht niet verslapt door loomheid, noch verspringt door onrust. Geshe Sonam Gyaltsen zal dit weekend uitleggen hoe wij vat kunnen krijgen op onze geest. Hoewel dit altijd de kwaliteit van ons leven verbetert, is het ontwikkelen van herinnering en oplettendheid van het allergrootste belang voor de bodhisattva, die het hoogste niveau van evolutie wil bereiken voor het welzijn van de wereld.



KOSTEN: F 180,- als los weekend en F 150,- bij deelname aan het studieprogramma voor minimaal één seizoen.
AANVANG: Vrijdagavond 2 juni om 20.00 uur.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

13 juni
VIERING VAN SAKA DAWA;
GEBOORTE, VERLICHTING EN PARINIRVANA VAN DE BOEDDHA
We doen één dag Avalokiteshvara retraite met de Acht Mahayana Voorschriften.
AANVANG: maandagavond 12 juni om 19.00 uur: treffen van de voorbereidingen.
AANMELDING EN INFORMATIE: 05787-1450.

16 t/m 28 juni
Jaarlijkse Thangka Schilder Cursus / meditatief schilderen
Door: ANDY WEBER
Voertaal: Engels.
Onderwerp: De Medicijn Boeddha.

Wij zijn verheugd deze succesvolle tekencursus ook dit jaar weer te kunnen aanbieden. De in Engeland woonachtige schilder Andy Weber is mede dankzij de talloze posters en kaarten die van zijn thangka's (=rolschilderingen) gemaakt zijn, één van de bekendste kunstenaars in Tibetaans boeddhistische kringen.
De deelnemers leren theorie en praktijk en zullen behalve het opzetten van het tekenschema ook leren het doek en de kleuren te prepareren. Informatie over benodigdheden e.d. kunt u telefonisch aanvragen bij het Maitreya Instituut.

KOSTEN: F 845,- (excl. materiaalkosten)
AANVANG: Vrijdagavond 16 juni om 20.00 uur.
EINDE: Woensdagmiddag 28 juni na de lunch.
AANMELDING en AANVRAAG MEER INFORMATIE: Telefonisch: 05787-1450.
N.B. Het is ook mogelijk alleen de weekends of anderszins gedeelten van deze cursus bij te wonen.
KOSTEN PER WEEKEND: F 195,-

7 t/m 21 juli
LAM RIM ZOMERCURSUS
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert

Tijdens deze jaarlijkse zomercursus wordt een overzicht gepresenteerd van alle stadia van innerlijke ontwikkeling volgens de boeddhistische leer; vanaf het eerste positieve denken tot het hoogste niveau van evolutie, de verlichting, het boeddhaschap.
Onze vaste leraar Geshe Sonam Gyaltsen zal alle belangrijke grondbeginselen van de boeddhistische leer uiteenzetten en aan de moderne mens relateren, zodat een goed overzicht ontstaat van theorie en praktijk van deze bevrijdingsleer.

De Lam Rim Meditatiecursus vormt al jarenlang het hart van alle programma onderdelen die door het Maitreya Instituut worden georganiseerd. De lezingen door de Tibetaanse Lama, die de ononderbroken overlevering overdraagt, worden afgewisseld door geleide meditaties, zodat onder deskundige leiding zowel kennis als ervaring kan worden opgedaan.

De cursus is bij uitstek geschikt voor mensen die in korte tijd zoveel mogelijk over het boeddhisme willen leren op een geordende wijze, zodat de leer als geheel overzichtelijk blijft. Voor ervaren boeddhisten verschaft de retraite-sfeer ieder jaar weer een gewaardeerde gelegenheid tot verdieping van beleving en ervaring.

KOSTEN: F 985,- vol pension (slaapzaal).
AANVANG: Vrijdagavond 7 juli om 20.00 uur.
EINDE: Vrijdagmiddag 21 juli na de lunch.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

23 t/m 30 juli
LAM RIM RETRAITE (DE STADIA VAN HET PAD NAAR DE VERLICHTING).
O.l.v. Olga.
Met een inleiding door: Geshe Sonam Gyaltsen.

De zondagavond wordt begonnen met het treffen van de verschillende voorbereidingen voor de retraite. De meditaties worden gedaan in twee cycli, zodat de gehele Lam Rim tweemaal wordt doorgewerkt. De eerste cyclus is drie dagen lang en begint zondagavond om 20.00 uur. De tweede cyclus is drie en halve dag lang en begint donderdagochtend vóór het ontbijt. Aangeraden wordt beide cycli mee te doen; de ervaring leert dat de herhaling van de meditaties binnen één retraite een grote verdieping geeft. Het is niet mogelijk aan deze retraite deel te nemen zonder voorafgaande Lam Rim studie. Voor meer informatie kunt u terecht bij de programma coordinator.

KOSTEN: F 350,- (F 175,- per cyclus)
AANVANG: Zondagavond 23 juli om 20.00 uur.
EINDE: Zondag 30 juli ná de lunch.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

DE BOSCOMMISSIE ORGANISEERT WEER EEN AANTAL WERKPERIODEN:

In verband met de te verwachten wisselende weerstoestanden en wegens de blijde persoonlijke omstandigheden van Inge te Velde worden de werkperioden ook het komende voorjaar pas op het laatste moment vastgesteld. De werkzaamheden omvatten onder meer het uitbreiden van het parkeerterrein en het daartoe verplaatsen van snoei-en kreupelhout naar de haag om het terrein heen. Voorts zal de beplanting van het pleintje voor het gebedswiel ter hand worden genomen. De werkzaamheden geschieden onder leiding van Tom van Maanen en/of Inge te Velde.

KOSTEN: Aan deelname zijn geen kosten verbonden.
INFORMATIE: Inge te Velde,
tel.: 05780-29566 v.a. 4 maart.
Tom van Maanen,
tel.: 0546-850583 (nieuw nummer).

LANG LEVEN OFFERANDES

Teneinde onze connectie met onze inspirerende spirituele leiders voor de toekomst te waarborgen, doet het Maitreya Instituut mee aan jaarlijkse gebedsdiensten voor een lang leven van Z.H. de Dalai Lama, Lama Zopa Rinpochee en Lama Tenzin Osel Rinpochee. Deze offerandes worden georganiseerd door de FPMT, de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition. We danken iedereen die aan de offerandes heeft bijgedragen en stellen iedereen opnieuw in de gelegenheid uw bijdrage aan dit speciale doel voor 1995 te doneren op onze bank of postgirorekening onder vermelding van: l.l.o. Z.H. de Dalai Lama en/of L.Z.R. en/of L.O.R.

LEZINGEN

DOOR GESHE SONAM GYALTSEN IN HET LAND

AMSTERDAM: Maitreya Studiegroep
Amsterdam,
Prinsengracht 200,
Tel.: 020-6254138.

HET BEOEFENEN VAN DE ZES PERFECTIES,
volgens: "a guide to the bodhisattva's way of life'
van Acharya Shantideva,
waarvan DE EERSTE VIER PERFECTIES in een serie lezingen op de woensdagavonden:
BOEDDHISME.

8 maart:	VRIJGEVIGHEID
12 april:	MORELE ZELFDISCIPLINE
10 mei:	GEDULD EN VERDRAAGZAAMHEID
14 juni:	ENTHOUSIASTE VOLHARDING

In het najaar zal Geshe Sonam Gyaltsen de beoefening van de twee laatste perfecties: CONCENTRATIE EN WIJSHEID toelichten.
AANVANG: 19.30 uur.

LEZINGEN IN NEDERLAND
DOOR LAMA DAGPO RINPOCHEE

KARMA EN LEEGTE

Donderdag 25 mei	**10.00-12.00 uur**
	14.00-17.00 uur
Vrijdag 26 mei	**10.00-13.00 uur**
Plaats:	**Gebouw de Heuvel** **Grote Kerkplein 5 - Rotterdam**
Kosten:	**F 65,- (inclusief een eenvoudige lunch)**

KENNIS VAN DE GEEST ALS WEG NAAR EEN BETER LEVEN,
DE MENTALE FACTOREN

zaterdag 27 mei	**10.00-12.00 uur**
	14.00-17.00 uur
zondag 28 mei	**10.00-12.00 uur**
	14.00-17.00 uur
Plaats:	**Gebouw de Bolder** **Groenhof 140 - Amstelveen.**
Kosten:	**F 90,- (inclusief een eenvoudige lunch).**

ZWOLLE: Centrum Tara,
Steenstraat 5-7.
038-229151.

KARMA EN REÏNCARNATIE VOLGENS HET BOEDDHISME
Serie lezingen over het Tibetaans boeddhisme op de woensdagavonden:
15 maart,
19 april,
17 mei,
21 juni.
AANVANG: 20.00 uur.

EUROPA TOUR
LAMA THUBTEN ZOPA RINPOCHEE IN 1995

May 16-17	Kalachakra Center (Paris) White Tara initiation.
July 14-19	Jamyang Meditation Center (Londen)
July 22-26	Vajra Yogini Institute (Lavaur) Lo Jong - 4 Kadampa deities

July 29 - August 6th.
European Lam Rim Course 1995.
The course will take place at "Casa de Espiritualidad San Cristobal", near Majadahonda, just outside Madrid
The entire course will be organized in the form of a retreat. Participants are requested to book in advance, from Spring '95.
For more details, please contact:
C.E.T. Nagarjuna
Duque de Osuna, 8 - Ext. 2{Izq.
2815 MADRID - Spain
Tel and fax.: 34-1-541.37.55

August 9-10th	Nagarjuna Granada General talk
12-15th	Osel Ling Nature of the mind Vajra Yogini initiation
18-21th	Nagarjuna Valencia Bodhicaryavatara Medicine Buddha initiation
24-27th	Nagarjuna Barcelona

September 1 - 3rd
Maitreya Institute
Healing

Maitreya Instituut

MAITREYA MAGAZINE
maart, april, mei 1995

VERSCHIJNING
Tenminste 1x per kwartaal

UITGAVE
Stichting Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 05787-1450
Fax: 05787-1851

REDACTIE EN VERTAALTEAM
Gelong Jampel Pharchin
Gelongma Tenzin Kalzang
Paula de Wijs-Koolkin
Koosje v.d. Kolk
Jolanda Egberts

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert

VORMGEVING
René van Luyn

ILLUSTRATIES
Andy Weber, René van Luyn, Karma Meunlam e.a.

DRUK
Offsetdrukkerij Refo
Wallerstraat 69
3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Stichting Maitreya Instituut.
Alle rechten voorbehouden.

WELKOM
Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d.

ABONNEMENTEN
Schriftelijk of telefonisch opgeven.
Alleen per kalenderjaar.
Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd.
De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven *f* 25,-- per jaar in Nederland
Europa *f* 35,-- overige landen *f* 50,--
Gezinsabonnement *f* 37,50
Losse nummers *f* 6,50 plus portokosten.

BETALINGEN
Voor abonnementen, cursusgeld, donaties en rekeningen: Postbank: nr. 4305057 Bank: I.N.G. Epe, rek.nr.: 65.85.11.548. t.n.v. Stichting Maitreya Instituut te Emst.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS
Steeds minder vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

BESTELLINGEN
Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL LEIDER
Lama Thubten Zopa Rinpochee

VASTE LERAAR
Geshe Sonam Gyaltsen

STICHTINGSBESTUUR
Voorzitter:
April Elzenga

Secretaris:
Lan Tjoa

Penningmeester:
Arjan Korevaar

Bestuursleden:
Gelong Marcel Bertels

TELEFOON 05787-1450
FAX 05787-1851

Het kantoor van het instituut is disdag t/m vrijdag telefonisch bereikbaar van 10.00-12.00 uur en van 14.00-17.00 uur. Op andere tijden als we niet bereikbaar zijn kunt u een boodschap inspreken op ons antwoordapparaat. Het kantoor is van zaterdag t/m maandag gesloten.

VOORPLAAT
Schildering: Medicijn Boeddha
Door: Andy Weber, © Andy Weber and Tharpa Publications 1985
Vormgeving: Chris Verschoor

DOELSTELLING
De stichting stelt zich tot doel:
Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën in Nederland.

***f* 300,-- KORTING-DONATEUR 1995**
De beste manier om het Maitreya Instituut te steunen waarbij u tevens het grootste voordeel heeft is om *f* 300,-- KORTING-DONATEUR 1995 te worden voor f 25,-- per maand. Hiervoor worden alleen **automatische overboekingen** geaccepteerd op onze postbankrekening nr.: 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst. U kunt gebruik maken van een machtigingskaart. U krijgt dan 2x per jaar het Engelstalige blad Mandala en 4x per jaar Mandala nieuwsbrieven. Verder krijgt u **20% korting** op boeken, kaarten, posters en wierook **in onze winkel** (ook voor telefonische bestellingen) **en 10% korting** op **cursussen** in het Maitreya Instituut behalve het driejarig studieprogramma. En u bent automatisch FPMT-Lid, hetgeen steeds meer voordelen oplevert bij bezoeken aan een van de 70 aangesloten centra in de hele wereld.

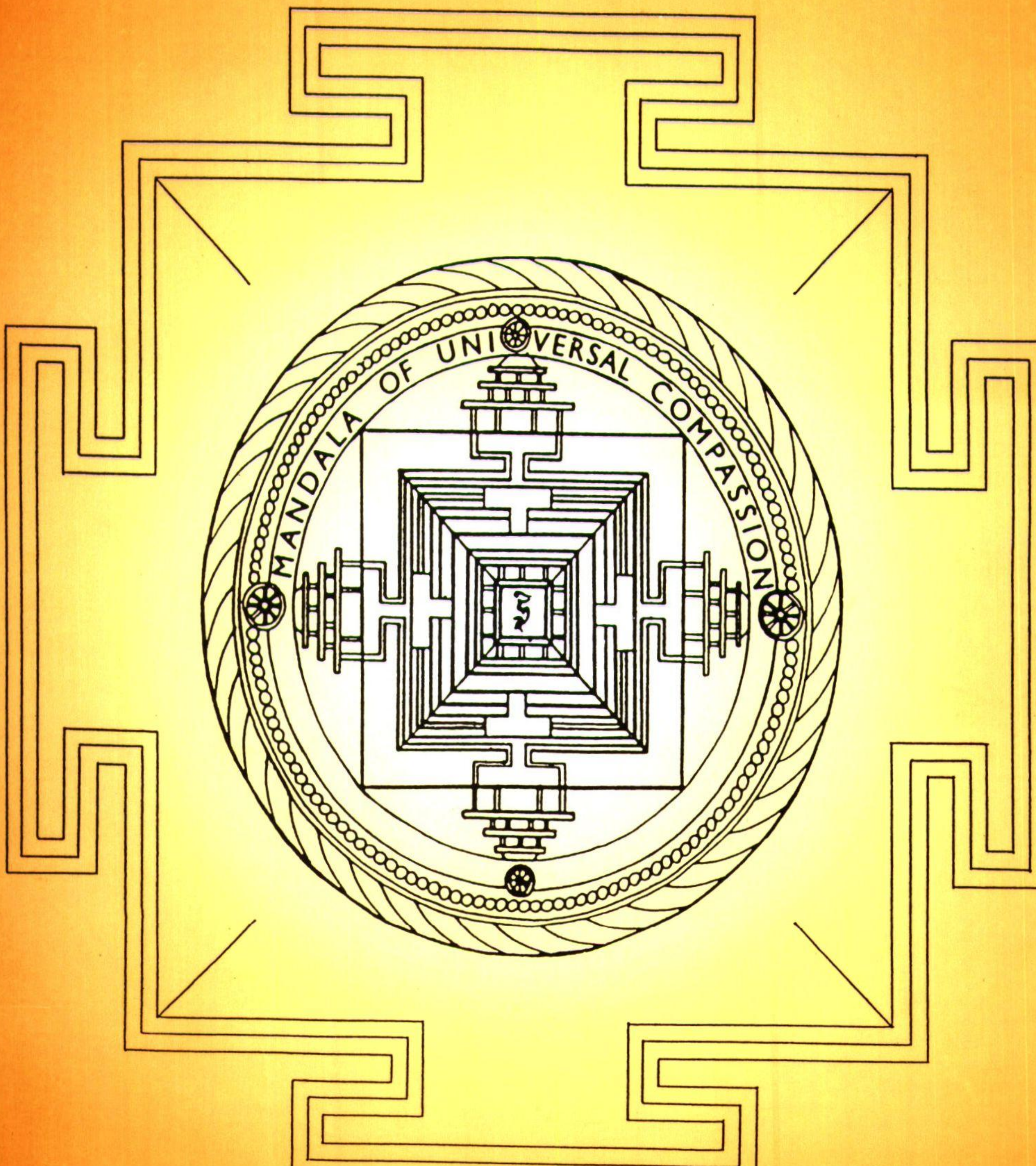
DONATEURS
Donaties waar geen korting tegenover staat zijn vanaf 1990 aftrekbaar van de inkomstenbelasting. Voorwaarde is dan dat het totaal aan donaties aan instellingen als het Maitreya Instituut (of bijv. het Rode Kruis etc.) minimaal 1% en maximaal 10% van uw bruto inkomen bedraagt.

***f* 100,-- MAITREYA MAGAZINE ABONNEE 1995 & FPMT-LID 1995**
Voor minder draagkrachtigen is er ook een mogelijkheid om uw betrokkenheid bij het Maitreya Instituut te laten blijken door *f* 100,-- Abonnee & FPMT-Lid te worden voor dit bedrag. U krijgt dan 4x per jaar het Maitreya Magazine en eventuele nieuwsbrieven en 2x het Engelstalige blad Mandala en 4 nieuwsbrieven per jaar.

DONATEUR GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de Geshe en zijn vertaler is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze actie storten een maandelijks bedrag van minimaal *f* 10,-- voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage op onze post- of bankrekening met vermelding van: Geshe actie, en ontvangen 10% korting op cursussen gegeven door Geshela behalve het driejarig studieprogramma. De donateurs worden regelmatig op de hoogte gehouden van de actie.

LEENFONDS
Deelnemers aan het leenfonds kunnen bedragen vanaf *f* 2500,-- storten op rekeningnr.: 65.85.11.548 van de I.N.G. Bank te Epe t.n.v. Maitreya Instituut. Deelnemers ontvangen geen rente maar een certificaat voor het bedrag van de lening en de garantie dat het geld binnen vijf dagen na het ontvangen van uw opdracht retour wordt gestort op een door u aangegeven rekening.

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn altijd van harte welkom, echter alleen na telefonische afspraak.



FOUNDATION FOR THE PRESERVATION OF THE MAHAYANA TRADITION